



2025年  
10月

# メンタルヘルス Self NEWS



日々の生活の中でこまめにストレスを解消していくことが、ストレスとうまくつきあうポイントの一つです。

好きなことをして気分転換したり、誰かに話を聞いてもらったりなど、自分にあった方法でストレス耐性を高めていきましょう。



## 受けたストレスを上手に解消する



～ 自分なりの方法をもっていますか？ ～

澄んだ秋空が気持ちのよい季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。お出かけをしたり、スポーツをしたり、さわやかなお天気を楽しみましょう。

今月は、日頃からのストレス解消法についてお伝えいたします。

テーマは、「ストレスの影響を決める4段階」(6～9月号参照)での第4ステップとなる「ストレス対策」について考えてみましょう。

現代人にとって、ストレスのない生活は考えられません。過度なストレスを受けないようにしていても、仕事や悩み事が重なってしまうこともあるでしょう。そんなストレスを放置したまま、ため続けてしまうと、心や体の病気になることがあります。

そこで大切なのが、効果的なストレス解消法をもつことです。ゴルフやカラオケをしたり、好きな映画鑑賞や音楽や読書など、リフレッシュできることなら何でもかまいません。自分の好きなこと、楽しめることをすると、よい気分転換になるでしょう。そんな自分なりの気分転換の材料をたくさんもっていることが、ストレス対策にはとても有効です。

また、リラクゼーション法もよいでしょう。緊

張やイライラした気持ちを落ち着かせてくれます。ゆったりお風呂に入ったり、ゆっくりしたテンポで腹式呼吸をする、そのほか、自律訓練法、ヨガや瞑想など、様々なリラクゼーション法があります。こうしたなかで自分に合ったリラクゼーション法をいくつか身に付けておくと役立ちます。

そして、これらのストレス解消法やリラクゼーション法を、ストレスがたまっているかなと思ったら、早めに行うことをおすすめします。

また、身近な相談相手を持つことも大切です。自分の気持ちを素直に話したり、悩みや愚痴を、じっくり聴いてくれる友人・知人を持つようにしましょう。話をできる相手がいるだけで、困ったとき、ストレスに悩んでいるとき、心の支えになってくれます。

こうした方法を試してみてもストレスから解放されないときは、早めに専門家のドアを叩いてください。誰でも、心の不調に見舞われることはあります。悩んだり、落ち込んだり、イライラしない人はいません。カウンセラーに自分の気持ちを話してみるのもよいでしょう。心理面の症状があるときや、体調が崩れているときは心療内科や精神科に相談してみましょう。



Self健康相談室



0120-556-387

詳しくは裏面を  
ご覧ください

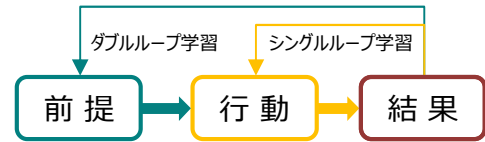


## ♡ ころの知恵袋

### 変化の時代では「前提を疑う」ことが必要に ダブルループ学習

組織学習の草分け的存在であるクリス・アージリスは「いくら体験しても学習につながるとは限らない。そこに問題がある」と、考えました。体験から学ぶ人がいる一方、同じ失敗を何度も繰り返す人もいるというわけです。この対策がアージリスの提唱する「ダブルループ学習」です。

行動科学では、よい結果が得られた行動は強化され、そうでない行動は弱化されると考えますが、パブロフの犬やスキナーのラットもアメカムチを与えることで学びます。こうした学習は「シングルループ学習」です。その結果が生じる直接の原因となる行動を増やしたり、減ったりさせます。



それに対して「ダブルループ学習」は行動の背景にある前提条件そのものを検討し直します。これは人間にしかできません。

例えば、ある商品の利益が十分に出ないとき、例えば経費削減などの改善を進めるのがシングルループ学習だとすれば、ダブルループ学習では商品の機能や製造工程そのものを見直すといった全体的かつ根本的な改革を行います。

現在は常識だと思われることが日々大きく変化する激動の時代、常に「当たり前」を疑い、「初心」に戻ることが求められるでしょう。

## ころの健康相談 Q&A

**Q** 通勤時にバスの中でパニック発作が出るのですが、上司に話した方がよいのでしょうか。周囲から「そういう人」だと見られるのが不安です。

**A** 電車やバス、エレベータなど、外に出ることができない閉ざされた空間で、息苦しくなったり、自分が死ぬのではないかといった恐怖に襲われるのがパニック発作です。とても苦しく、おつらいことと思います。

パニック障害の場合、お薬のほか、行動療法やリラクゼーション法などの効果があり、早めに通院をお勧めします。



放置すると悪化する恐れもありますので早めに対処された方がよいでしょう。

お仕事内容にもよりますが、出張がある場合などは考慮が必要ですから、上司にもご自身の症状や治療の経過などをお伝えしておくことが賢明です。そうして安心できる環境づくりが症状の改善に役立ちます。

## 「心とからだの相談室」のご案内(無料)

# Self

健康相談室



ココロミ(テ) ハナ(ソウ)  
0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。



support@wellink.co.jp

※受信日から2日以内にご返信します(休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内



ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。