



2025年
8月

Self NEWS

メンタルヘルス



同じ出来事でも、ある人はストレスに感じ、ある人は感じないことがあります。その違いは为什么呢。ストレスを感じる時、その理由や出来事のとらえ方を振り返ってみると、ストレスとうまくつきあっていくヒントが見えてくるでしょう。



ストレスに対する考え方を試してみる

～ とらえ方を変えるとストレスが減る？ ～



8月に入りました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。連日の暑さに、心もからだも疲れ気味かもしれません。こんな時は無理は禁物。焦らず、ゆとりをもって過ごすように心がけましょう。

今月号では、ストレスのとらえ方について考えてみます。毎日のメンタルヘルス対策に、ぜひお役立てください。

今月では、「ストレスの影響を決める4段階」(6月号・7月号参照)での第2ステップとなる「ストレスの捉え方」についてご紹介したいと思います。

ストレスにも「良いストレス」と「悪いストレス」があります。わかりやすい例として、ストレス学説の産みの親であるハンス・セリエは、ジェットコースターの例で説明しています。

ジェットコースターが好きな人は、乗るのが楽しくて仕方がない。あのスリルがたまらないわけです。しかし、嫌いな人にとっては、怖くて二度と乗りたくないものです。いくら、「あんなに楽しいのにどうして？」と聞いても、怖いと感じる気持ちは変わりありません。

このように、同じジェットコースターという「刺激」が、心地よいストレスにも、嫌なストレスにもなるわけです。これがストレスに対する考え方の違いです。

例えば、せっかちな人は、のんびり着実に仕事をする人を見ていると、イライラするのではないのでしょうか。逆に、着実に仕事をしようと思っている人は、周りから急かされると落ち着きません。このような違いは、お互いなかなか理解できないものでしょう。

また、ある仕事がその人にとって重要なものであるか、そうでないかは、ストレスの感じ方は大きく変わります。

社運を決すると言われれば、残業を頼まれても仕方がないし、少しきつくても頑張ろうという気持ちにもなってきます。しかし、どうしてもよいと思っている仕事にもかかわらず残業に付き合いされるとイライラしてくるものです。それがどれだけ重要な意味をもっているのかで、受け取り方もずいぶん違ってくることでしょう。

ある出来事に対してストレスを感じる時、その理由や背景にある考え方は何なのか、じっくり考えてみましょう。もしかしたら、あまりに完璧を求めすぎているのかもしれません。仕事の方法や進め方にこだわりすぎていたり、仕事の価値や周囲の状況を考えていないために、ストレスになっているのかもしれません。一度、振り返ってみましょう。



Self健康相談室

0120-556-387

詳しくは裏面を
ご覧ください

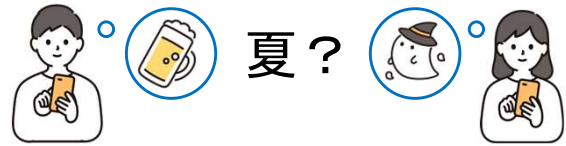


♡ こころの知恵袋

隣の人と異なる情報空間に住む現代人 フィルターバブル

スマホ経由でアクセス可能な情報量は世界中の図書館にある総情報量の数万倍以上と言われます。そんな情報爆発のなかで、私たちが接する情報は巧妙に操作されてもいるのです。

インターネットの検索エンジンや商業サイトの履歴から個人の関心がデータベースに蓄積され、自分の好みに合った情報ばかりに接するようになっており、これは「フィルターバブル」と呼ばれています。また、考え方の似た人たちが集まるコミュニティ内では、同種の意見が反響し合う「エコーチェンバー現象」が起きています。



その結果、同じオフィスや家庭内など、例えば隣に座っていたとしても、接している情報はもはやまったく別物であり、まるで隔離された別々の情報空間にいるかのような現象が起きているのです。人種や性別、年代の違い以上の価値観の多様化はすでに身近な人たちの中で起きています。

私たちは多様な情報に自由にアクセスしているように見えて、現実には異なる意見や価値観への理解が薄れたり、偏った情報にも気づかなくなっている可能性があります。あなたの情報空間、お隣の人とどれくらい異なっているのか確認してみてくださいましょう。

こころの健康相談 Q&A

Q 妻からのモラハラを受け、仕事では部下の異動・退職があり、時々、胸が締め付けられるように感じます。どうすれば気持ちを楽にできるでしょう。

A ご家庭でも、職場でもストレスが重なっているのですね。このような場合はストレス疾患にかかりやすく、メンタル面にも不調が出てくる可能性が高くなります。胸を締め付けられるような自覚症状もあるようですので、まずは心療内科などで診察を受けてみてください。

そして、ご無理をしないよう、十分に休息を取ることを優先してください。例えば、ご自身がリ

ラックスできる場所や時間を作ることや、楽しめるものや時間を持つことなど、いろいろ考えられると思います。まずはご自身をできるだけ大切にできるよう工夫してください。

奥様との関係は、ご自身の健康状態や職場環境が落ち着いてから専門のカウンセラーも含め、ご相談されることをお勧めします。



「心とからだの相談室」のご案内(無料)

Self

健康相談室



フリーコール

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。



MAIL

support@wellink.co.jp

※受信日から2日以内に返信します(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。