



2025年
6月

メンタルヘルス Self NEWS



「ストレスに強いタイプ」「ストレスに弱いタイプ」などと言われますが、それは何によって決まるのでしょうか。性格だから変わらない……と思う方もいるかもしれませんが、ストレス耐性は自分で高めることができるものです。



ストレスの影響を決める4段階

～ 同じ出来事でも、人によって影響が違うのは？ ～



そろそろ梅雨入りのニュースが聞かれる頃になりましたね。すっきりしない空模様の日も、気持ちはさわやかに乗り切りましょう。

今月のメンタルヘルスニュースは、ストレスの影響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。

ストレスコントロールにはいくつかの段階がありますので、各ステップに応じたストレス対処が大切です。

まずは、ストレスの量です。一般には、パートナーとの死別や離婚、仕事上の大きなミスなどの強いストレスが注目されがちですが、弱くて継続的なストレスも心身の健康に大きなダメージを与えます。たとえば、苦手な人とぎくしゃくした関係のまま仕事をしなくてはならない、いつも部屋が散らかっていて落ち着かないといった日常でのイライラする出来事です。こうしたストレスにも注意しましょう。

第2は、ストレスをどのように受け取っているのかという捉え方の問題です。同じストレスであっても、人によっては意味ある目標になることもあります。たとえば、たいへん嫌なストレスになることもあります。たとえば、新しい資格をとることが将来の目標や生きがいになることもあります、それを強要さ

れていると感じて苦痛になることもあるでしょう。つまり、ストレスの量と捉え方によって、本人が受け取るストレス量が決まってくると考えられます。

しかし、同じストレス量を受け取っても、それだけでは影響は決まりません。第3は、ストレスの処理能力の問題です。たとえば、同じ課題であっても、能力の高い人はストレスに感じないでしょう。あるいはライフスタイルが充実していれば、少々のストレスを受けても影響は少ないでしょう。個々人のストレス耐性の違いが大きく影響してきます。

最後の第4ステップは、処理できなかったストレスを、何らかの方法で解消しているかどうかです。たとえば、趣味を楽しむ、友達に愚痴を聞いてもらう、医師やカウンセラーなどの専門家に相談するといったストレスそのものへ対処することです。

こうした4つの段階をすべて突破してしまったとき、私たちはストレス関連疾患になります。心身の健康のために、各ステップに応じたストレス対処を心がけましょう。

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

やる気の維持と健康づくりに マイクロバースト法

デスクワークが中心で、長くパソコンの前に座ってばかりでは疲れやすいのも当然。同じ姿勢を続けるので、身体への負担は偏ってしまい、血液循環も悪くなるでしょう。目は疲れ、肩こりや腰痛もひどくなります。そうなれば集中力や気力も低下してしまいます。

こうした課題を一気に解決するのがマイクロバースト法です。1回5分程度の簡単にできる運動を1時間に1回を目安に行います。毎日30分の運動1回より、5分の運動を6回する方が基礎代謝の維持や血糖値の安定化など、健康に効果があることがわかっています。もちろん腰痛や肩こりの解消、目の疲れにも効果的で、モチベーションの維持にもなります。

例えば、午前中に2回、お昼休みに1回、午後3回のペースで、軽いストレッチや体操、腿上げ、スクワット、踵落とし、階段の昇降などを行います。終わった後に1分程度の瞑想を加えるとさらに効果的です。

これなら1日に30分の運動をするより、ずっと無理なくできるのではないのでしょうか。ぜひチャレンジしてください。



こころの健康相談 Q&A

Q 疲れやすいなど体調不良が数ヶ月続いて、特定の仕事について「脳が拒否する感覚」があります。どうすれば良いでしょうか？

A 数か月も原因不明の体調不良が続くのは尋常ではありません。こんな状態では辛いというだけではなく、心身への様々なダメージが広がりますので、抜本的な対策が望まれます。

まず、疲れが取れない、体がだるい、集中できないといった要素はいずれも自律神経系の症状でもあり、ストレスが原因である可能性は高いでしょう。また、特定の仕事に対して拒否反応が出

るのは、何かプチトラウマ的な症状である他、適応障害なのかもしれません。もちろん他の原因もあり得ます。

ストレスをためていても、自分では気づかないことは多いものです。できるだけ早めに、メンタル系の医療機関を受診されるようお勧めします。



「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。