



2025年  
9月

# メンタルヘルス Self NEWS



ストレスの影響を受けにくい人、ストレスに強いといわれる人は、ストレス処理能力の高い人といえます。

ここで重要なのは、“対処可能感の高さ”と“ライフスタイルの充実度”です。みなさんはいかがでしょう。振り返ってみましょう。



## ストレスへの処理能力を高める

～ 自分を信じる力とライフスタイルの充実 ～



9月に入りました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。空も空気も秋らしくなり、清々しい日が多くなりました。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、少しずつ体調を整えていきましょう。

今月のメンタルヘルスニュースでは、上手なストレス解決法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。

今月は、「ストレスの影響を決める4段階」（6～8月号参照）での第3ステップとなる「ストレスの処理能力」について考えてみましょう。

強いストレスがあってもあまり影響を受けない人がいます。こうしたストレス処理能力の高い人とはこういったタイプでしょうか。

たとえば、ある課題について達成する自信があれば、その課題が大きくてもストレスを感じないでしょう。どれだけ自分を信じる力があるかどうかは大きな決め手になります。これを「対処可能感」が高いといいます。

対処可能感とは「きつとうまくいくと思えること」です。ポジティブシンキングと近い考え方ですが、ここで一つ注意したいのが、ネガティブな人が簡単にポジティブになれるわけではない、ということです。ポジティブになれない自分を余計

に責めて、さらにネガティブになってしまうという、つまらないことにもなります。

そこで大切なことは、ポジティブに考えようとするのではなく「ポジティブな体験を積む」ことです。できていないことではなく、できていることに目を向けて自分をほめたり、大きな目標は小分けにして、できたことを確認しながら進めるなど、小さくてもよいので、たくさんの成功体験を積むことが、自分を信じる力を高めていくうえで重要になります。そうすることで「対処可能感」は高まり、ストレスに強くなります。

もう一つ、忘れられがちなのは基本的なライフスタイルの充実です。運動、食事、睡眠、休養が充実していないと、ストレスに対する抵抗力も落ちてしまいます。栄養が足りないと脳も十分に活動しません。適度な運動はとてもよいストレスの解消になるでしょう。眠れないと、脳の疲労は回復しません。十分な休養をとって、気分をリフレッシュすることも大切です。

とくに最近では、こうしたライフスタイルの乱れによる心の不調が増えている傾向があります。基本的なことですが、注意しましょう。



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

### 選択肢が多いほど人は選べなくなる 選択回避の法則

人は選択肢が多すぎると、余計に迷い、かえって選べなくなってしまう「選択回避の法則」があります。この法則は、コロンビア大学のシーナ・アイエンガー教授がジャムの試食と販売実験を行ったところから「ジャムの法則」ともいわれます。

この実験で、24種類のジャムから購入する場合は試食率60%で購入率3%、6種類のジャムでは試食率40%で購入率30%となり、選択肢が少ない方の購入率は10倍にも達しました。

選択肢が多いほど、本当にこれでよかったのかという迷いが増えて、それだけ心理的な負担となります。後悔したくないという心理も働き、選択そのもの



のを避けてしまいます。この法則はマーケティング場面で使われることが多いのですが、人生のあらゆる場面でも選択に迷うのは同じでしょう。

どんな情報も一瞬で検索できるネット社会は、何をするにも選択肢に溢れています。結果、今の行動や選択に自信を持ちにくく、選択を先延ばしにしたり、何も選択しないまま時間だけが過ぎて、機会を失ってしまうといったことも起こりがちです。

何も選択しないよりは、まず何か選ぶことが大切である場合も多いことも忘れないようにしたいものです。

## こころの健康相談 Q&A

**Q** 子育てをしながら時短勤務をしていましたが体制変更から勤務体制の制約が出てきて、テレワークや休暇を希望通りに取れなくなり困っています。

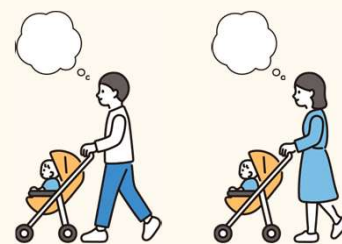
**A** 近年、子育て支援に関しては、育児・介護休業法が毎年のように改正されるほか、子育てに理解ある企業も増えており、以前よりは子育てがしやすい環境になっています。

例えば、令和7年4月から事業主に「3歳未満の子を養育する労働者がテレワークを選択できるように措置を講ずること」が努力義務化されました。また、子の看護等休暇については「小学校3年生

修了まで延長」となっています。

そうした環境変化について、もしかすると直属の上司はご存知ないのかもしれませんが。また組織によって支援の形態も異なります。

一度、今の状況を人事部に相談してみられてはいかがでしょうか。そこで可能な限りの調整をお願いしてみてください。



## 「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。