

## Topics

今回は、『ストレス』について取り上げます。



皆さんは、今“ストレス”を感じていますか？

「この仕事、ストレスだわー」「あのひと言がストレスなのよね」等々、何気なく使っている“ストレス”という言葉ですが、もともとは物理学の言葉で、外部からの刺激に対する力を指していました。この概念が医学に応用され、外部からの刺激(ストレッサー)によって私たちの心身に生じる反応(ストレス反応)をストレスと呼ぶようになりました。

## ストレスの原因とストレス反応

ストレスの原因となるストレッサーには、寒暖差や騒音、照明の明るさなどの物理的ストレッサー、職場の空気環境や臭いなどの化学的ストレッサー、人間関係や仕事内容、経済状況の変化などの心理的・社会的ストレッサーなどがあります。

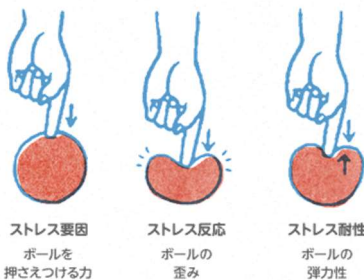
ストレスが生じると私たちの体内では緊張が高まり心拍数や呼吸が速まり、その場での対応・反応・行動がしやすくなります。一方、緊張が長く続いたり高まりすぎたりすると、心と体に様々な影響や症状が現れます。心理面では、意欲や集中力の低下、不安やイライラで怒りっぽくなり落ち着かなくなることがあります。身体面では動悸や吐気、胃痛、下痢、高血圧や糖尿病、眠れない・何度も目が覚めるなどの反応が出てきます。行動面では酒量や喫煙量の増加、遅刻や早退が増える、仕事でのミスや事故、家事の停滞などの変化が現れ、日常生活に支障を来すこともあります。



## ストレス耐性について

同じ状況にあっても、ストレスに上手に対応できる人もいれば、抱え込んで体調を崩す人もいます。人によって感じ方が違うのはストレス耐性が関係しているといわれています。

ストレス耐性には次のような要素があります。ストレスの原因に気づく能力、ストレスを受けているときに回避する能力、ストレスの原因をなくしたり弱めたりすることができる能力、ストレスを前向きにとらえる能力、今までの経験、これまでにストレスをどれくらい溜め込んでいるかなどです。



(画像引用：厚生労働省「こころの耳」より)

これらのことがうまく作用すればストレスに対する抵抗力も強くなっていきますが、ストレスを避けようと思っても避けられない場合もあるでしょう。繰り返しストレスを受けることで余裕がなくなることもあるでしょう。環境や体調の変化で、今までは対処できたのに今回は違うという場合もあるでしょう。人は同じ状態で居続けることはできません。自分自身も常に変化していると思っ、いつもこうだからと決めつけないようにしたいものです。



ストレス耐性は、工夫することで高められるといわれています。自分は何にストレスを感じるのかをまず理解することから始まります。ストレスの原因がわかっているならば避けることもできるし、上手く付き合う方法を考えることもできます。そして、ストレスを受けて辛い時には、“辛い”と受け止め改善策を探しましょう。「自分が我慢すればいい」「他の人はできたのだから自分も出来るはず」「他の人に迷惑がかかるから」とひとりて抱え込むのではなく、誰かに話すのはどうでしょうか。思っていることを言葉にするだけでも心は軽くなります。完璧さを求めすぎないことも重要なポイントです。完璧主義の人はできていないことに注目してイライラしてしまう癖があります。物事には自分だけでコントロールできないことがあると割り切ることも必要なのかもしれません。

## ストレスへの対処法

ストレスを感じているとき、私たちの体の筋肉も緊張しています。筋肉をゆっくり伸ばすストレッチで血行を促し緊張を緩めることは、心身のリラクセスに効果的といわれています。

### ストレッチのポイント

- ① はずみをつけずにゆっくり伸ばす
  - ② 呼吸は止めない
  - ③ 10 から 30 秒伸ばし続ける
  - ④ 痛みを感じない程度に伸ばす
  - ⑤ 伸ばしているところに意識を向ける
  - ⑥ 笑顔で行う
- 仕事の合間にぜひ取り入れましょう



基本的なことですが、日々の体調を整えることはストレス耐性を高めることにつながります。特に睡眠不足はストレスを感じやすい心身の状態を作ってしまいます。睡眠はしっかり取るように心がけましょう。(前回の保健師だよりを参考にしてください)

また、ストレスを感じた時に上手く気分転換できる自分なりのストレス解消法を持つこともストレス耐性を高めるために大事なことです。仕事と関係のない趣味を持つ、美味しいものを食べる、カラオケに行く、いつもと違う景色を見るなど、自分の好きなことに没頭できる時間を持つのもいいと思います。そして友達から誘われたからといって気が乗らない誘いには無理に付き合わず、「また今度」と断る勇気も必要です。無理に参加してかえってストレスを溜めてしまう場合もあります。“最近辛いなあ”と感じたら自分ファーストで早めに対処しましょう。

## 職場のメンタルヘルス対策



国は、仕事や職業生活に関して強い不安、悩みまたはストレスを感じている労働者が 5 割を超える状況を受けて「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を平成 18 年に公表しましたが、その後も仕事による強いストレスが原因で心の病を発病し、労災認定される労働者が増加傾向にあったことから、平成 26 年に労働安全衛生法の一部を改正し、ストレスチェック及びその結果に基づく面接指導の実施を事業者に義務付けること等を内容とした“ストレスチェック制度”を新たに創設しました。

ただし、義務付けられたのは従業員数 50 人以上の事業場で、50 人未満の事業場については努力義務にとどまっています。

ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策に関する検討会では、令和6年11月の中間発表で「50人未満の事業場においては、原則として、ストレスチェックの実施を労働者のプライバシー保護の観点から外部委託することが推奨される。(一部抜粋)」と記載されており、「自分の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み又はストレスがあるとする労働者の割合を2027年までに50%未満とする」等の目標を掲げ、職場環境改善の実施及び小規模事業場におけるストレスチェックの実施を促進するための方策を検討し、国、事業者、労働者等の関係者が一体となって取り組むこととしています。

## ストレスチェックの基本的な考え方

**一次予防** 労働者自身のストレスへの気付き及び対処の支援並びに職場環境の改善を通じて、メンタルヘルス不調となることを未然に防止する。

**二次予防** メンタルヘルス不調を早期に発見し、適切な対処を行う

**三次予防** メンタルヘルス不調となった労働者の職場復帰を支援する

3段階に  
分けられます

特にメンタルヘルス不調の未然防止の段階である一次予防を強化するために、定期的に労働者のストレスの状況についての検査(ストレスチェック)を行い、自らのストレスの状況について気付きを促し、メンタルヘルス不調を未然に防止することを目的としています。

ストレスは目に見えません。だからこそ、ストレスチェックというツールを活用し、自分自身のストレスの度合いを把握することが大切なのです。

ストレスチェックは厚生労働省のメンタルヘルス・ポータルサイト『[こころの耳](#)』でも実施できます。このサイトでは、結果を点数化して簡単なアドバイスも掲載されているので、お勧めします。



こころの耳

## おわりに

時として、家族や友達に相談できない場合もあります。そのような時にはメンタルクリニック等のカウンセリングを受けることも考えてみましょう。また、私(国保組合の保健師)もご活用ください。保健師は守秘義務が課せられているので、安心してご相談ください。私は常駐ではありませんので、事前にメール等でお知らせいただければ面接も可能です。メールでの相談は常に受けております。

今回、ストレスチェック票(57項目)を次頁に掲載しました。是非、トライしてみてください。



健康サポート・相談・お問い合わせ

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル) ✉ [kokuho-phn@8020kda.jp](mailto:kokuho-phn@8020kda.jp)

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日 9:00～12:00/13:00～15:00

# 職業性ストレス簡易調査票 (57項目)

**A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。**

1. 非常にたくさんさんの仕事をしなければならぬ	1	2	3	4
2. 時間内に仕事処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならぬ	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要でむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きたいのある仕事だ	1	2	3	4

**B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。**

1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心墮落している	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落ち着かない	1	2	3	4
13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をすることも面倒だ	1	2	3	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4

16. 気分が晴れない	1	2	3	4
17. 仕事に手につかない	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4
19. めまいがする	1	2	3	4
20. 体のふしぎが痛む	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこる	1	2	3	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4
24. 目が疲れる	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
29. よく眠れない	1	2	3	4

**C あなたの周りのの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。**

1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？				
4. 上司	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいいきいてくれますか？				
7. 上司	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

**D 満足度について**

満足	満足	やや満足	やや不満足	不満足
1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4