

メンタルヘルスとストレスの 関係

ストレスとは「寒冷、外傷、疾病、精神的緊張などが原因となって、体内に生じた非特異的な防御反応」(H.セリエ)のこと。ストレスがかかると体には防御の反応が起きて、体がストレスに適応しようとします。ところが適応能力の限界を超えたりストレス状態が長く続くと、自律神経のバランスがくずれて体調に様々な変化が出てきます。ストレス対策の第一歩はまず自分のストレスを知ることです。次のチェックリストであなたのストレスの原因をチェックしてみてください。

A—ストレスの原因

- | | | |
|----|---------------------------|----------|
| 1 | 自分や家族の健康について心配事がある | (はい・いいえ) |
| 2 | 金銭的な問題で悩んでいる | (はい・いいえ) |
| 3 | 今も引きずっている過去の大きな問題がある | (はい・いいえ) |
| 4 | 転職や引越し、結婚などの生活上で大きな変化があった | (はい・いいえ) |
| 5 | 仕事(家事や勉強を含む)の責任が重いとを感じる | (はい・いいえ) |
| 6 | 仕事(家事や勉強を含む)の量が多い、煩雑である | (はい・いいえ) |
| 7 | 次にしなければならない課題が負担に思える | (はい・いいえ) |
| 8 | 時間を持て余していることが多い | (はい・いいえ) |
| 9 | 付き合いたくない人と時間を過ごさなければならない | (はい・いいえ) |
| 10 | 異性関係について(妻・夫を含む)について悩みがある | (はい・いいえ) |

●診断 「はい」が多いとストレスが多い

「はい」の数が3個以下 …問題なし

「はい」の数が4～7個 …ややストレスがある

「はい」の数が8個以上 …ストレスが高い

「はい」の数が多い人はストレスが多いことを示しています。ストレスの高い人は「はい」と答えた項目を改善するように心がけて下さい。



次にストレスへの適応力を見てみましょう。あなたのストレスへの適応力はどのくらいあるでしょうか。次のチェックリストで診断して下さい。

B—ストレスへの適応力

- | | | |
|----|------------------------------|----------|
| 1 | 自分のことを快く思っていない人がいてもあまり気にならない | (はい・いいえ) |
| 2 | 周囲との人間関係で特に困っていることは無い | (はい・いいえ) |
| 3 | 今の仕事(家事や勉強を含む)に充実感を感じる | (はい・いいえ) |
| 4 | 将来についての夢や希望がある | (はい・いいえ) |
| 5 | やってみたいこと、楽しい事がある | (はい・いいえ) |
| 6 | 自分は周囲の人や社会にとって必要な人間である | (はい・いいえ) |
| 7 | 身近に相談できる人、自分を理解してくれる人がいる | (はい・いいえ) |
| 8 | 食事が美味しいと感じる | (はい・いいえ) |
| 9 | ぐっすり眠れる | (はい・いいえ) |
| 10 | 自分なりのリラクゼーション法がある | (はい・いいえ) |

●診断 「はい」が多いとストレスへの適応力がある

「はい」の数が3個以下…ストレスへの適応力が低く、健康に問題があるかもしれない
「はい」の数が4～7個…ストレス適応力は平均的
「はい」の数が8個以上…ストレス適応力がとても高い

●診断 Bのリストで「はい」と答えた数からAのリストで「はい」と答えた数を引いて、

「はい」の数が5個以上	…ストレスに対応できている
「はい」の数が4～0個	…まずまずのストレス対応ができている
「はい」の数が-1～-4個	…ストレス対応が十分ではない
「はい」の数が-5個以下	…ストレスへの対応及び健康上の問題がある

この2つのチェックリストの結果を併せると、現在のあなたの総合的な健康度がわかります。例えばチェックリストAの結果が5でチェックリストBの結果が8の場合、総合的な診断結果は $8-5=3$ となります。それはストレスはある程度高いものの適応力が高いため、総合的には「まずまずのストレス対応が出来ている」ということを意味します。

この結果を実際の例に置きかえると、病気や金銭的な問題といったストレスに直面したとき、家族や友人などに相談できたり自分なりにリラクゼーションができる人なら、ストレスの影響は小さくすることができます。ストレスには避けられないものもあるので、対応力を鍛えることも重要なセルフケアの対策となるのです。



休養

休養は心の潤滑油

「休養」とは心身の緊張をゆるめること。「休養」を毎日の生活に上手に取り入れていくことで、心身の健康度が高まります。例えば一日に何時間もコンピューターに向き合うと、かなりの疲労が蓄積してしまいます。それだけでなく仕事の能率も落ちていきます。そこで2時間ごとに10分程度の休養をはさむと、心身の緊張がほぐれるとともに仕事の生産性も上がります。

そして休日には人との交流のあるレクリエーションや旅行など、ゆとりをもった休養をとりいれてみましょう。

仕事の合間に上手に休養するためのヒント

休養のコツ

- ・短い時間で良いから意識して仕事から離れる。
- ・クラシック音楽やリラクゼーション効果のある音楽を聴く。
- ・ハーブの香りを活用する。そのまま楽しんだり、入浴剤代わりに使ったり、ハーブティーとして飲んだりすることで、心身をリフレッシュする。

オフィスでできる休養

体を休める、深呼吸する、背伸びをする、談笑する、コーヒーやお茶を飲む、など。

注意点

「睡眠」は「休養」ではない。起きている時間の中で、体の緊張を解く時間が「休養」。

食事

朝食は一日の活動源
食卓を囲む習慣を



「食事」を見直すポイントの一つは、空腹を満たすためだけの“エサ”ではないということです。美味しくゆっくり味わって3食きちんと食べることや、しっかり噛むことも忘れないように。特に朝食は一日の活動の源です。充実した一日を過ごすためにも必ず摂るようにしましょう。もう1つのポイントは食卓を囲むことです。家族や友人と食卓を囲む時間を持つことは、人間関係の充実にもつながります。食事の時間を人と共有する楽しさもまた食事の一部だということを意識して下さい。

ストレスに効く「食事」

食事によるストレス対策は栄養バランスのとれた食事が基本となります。中でもビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、たんぱく質はストレスに強い心や体を作るので、積極的に摂りましょう。

ビタミンB1

ストレスを意識すると体内でのビタミンB1の消費量が増えるので、ストレスを意識したらたっぷり摂りましょう。(豚もも肉・ヒレ肉、大豆食品、うなぎ蒲焼、そば、そら豆、など)

ビタミンC

ストレスへの抵抗力を高めるために必要な副腎皮質ホルモン。ビタミンCは副腎皮質ホルモンの合成に不可欠な栄養素です。(かんきつ類、緑黄色野菜、キウイ、いちご、など)

カルシウム

神経を鎮める効果のあるカルシウムは「心の安定剤」とも呼ばれます。睡眠にも効果があるのでしっかり摂りましょう。(牛乳、煮干、小松菜、干しえび、など)

たんぱく質

ストレスへの抵抗力を高める副腎皮質ホルモンの合成に働く酵素、たんぱく質。ビタミンCと共にたくさん摂りましょう。(紅鮭、鶏ささみ、チーズ、ヨーグルト、など)