

ストレス マネジメント ハンドブック



ストレスマネジメント ハンドブック

INDEX

ストレスを学ぼう ■ ストレス徹底解剖	2
ストレスレベル自己判断テスト	4
心身をほぐそう ■ 超簡単リラックス法	6
上級リラックス法	8
考え方・話し方を変えてみよう ■ 物事の捉え方を変えてみる	10
話し方を変えてみる	12
即効！コミュニケーションの達人計画	14
生活を見直そう ■ 人生の歩き方を見直す	16
24時間は“使いよう”で変わります	18
体の元気は心の元気のもと	22
心の病気を知っておこう ■ 起こりやすい心の病気	24

監修者◎佐藤恵美 (さとう えみ)

精神保健福祉士

産業精神保健研究所・神田東クリニック チーフマネージャー

1970年東京生まれ。北里大学大学院産業精神保健学修了。病院勤務などを経て現職。医療現場および社内のカウンセラーとして個人面談で多くのビジネスパーソンの悩みに向き合い、ストレスマネジメントについてアドバイス。また、数多くの企業・団体でメンタルヘルスの研修企画・講師を勤める。

著書：『ストレスマネジメント入門』（共著、日経文庫）

監修者◎島 悟 (しま さとる)

精神科医、医学博士

産業精神保健研究所所長、神田東クリニック院長

1951年京都生まれ。慶應義塾大学医学部卒業。日本鋼管病院神経科医長、精神衛生室長などを経て現職。京都文教大学人間学部臨床心理学科教授でもある。産業保健に関わるスタッフの教育にも従事。専門は勤労者のメンタルヘルス。著書：『メンタルヘルス入門』（日経文庫）、『事例に学ぶ心のトラブル解決法』（中災防新書）など多数。



知っていましたか？ 「ストレスは、 自分でマネジメントできる」 ということ。

現代はストレス社会だ!と、よく言われます。
あなたも、そう感じていますか？
職場や個人生活の中で、ストレスを感じることはありませんか？
大きなストレスを受けたり、
解消できずにどんどんため込んでしまったりすると、
心の健康が損なわれ、
やがては全身に悪影響を与えてしまうことがあります。
どうすればストレスに負けずに、
イキイキとした毎日を送れるのでしょうか……。



ストレスというと、外部からやってくるもので、
自分ではどうにもできないと思っているかもしれませんが。
けれど実は、自分でマネジメントできるもの。
そして上手にストレスをマネジメントできるようになると、
心が軽くなるだけでなく、
仕事に意欲的に取り組むこともでき、
周りとの絆が深まっていくのを感じられるはずですよ。



このハンドブックは、
自分のストレスとしっかり向き合い、
あなたなりの上手なマネジメント法を
見つけ出すためのものです。
具体的な対処法を数多く紹介していますので、
ぜひ毎日の生活に取り入れてください。
そして、徐々にストレスから解放されていく快感を
味わってみてください。

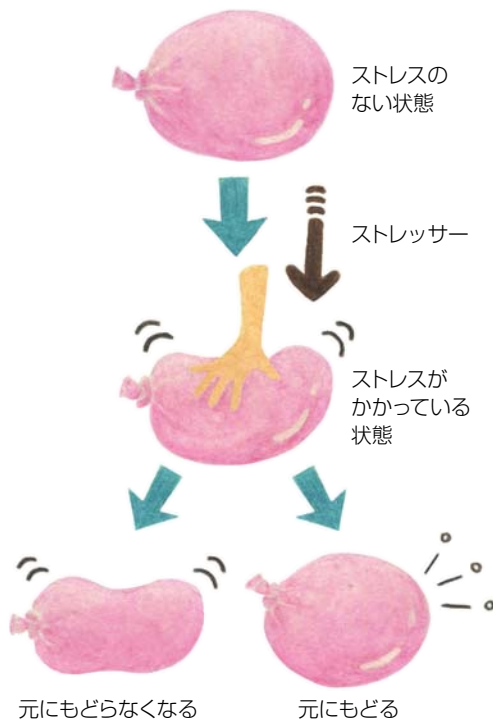
ストレス徹底解剖 相手を知れば、付き合い方だって見えてくる！

知識は身を助けるといいますが、ストレスと上手に付き合うためにも、やはりその正体をしっかりと把握しておきたいもの。はたしてあなたは、どこまで知っているでしょうか？

ストレスって、いったい何？

ストレスを生理学的に表現すると「何らかの刺激が体に加えられた結果、体が示したゆがみや変調」と定義されています。そして、何らかの刺激を「ストレスター」といいます。

身近なもので例えると、風船を指で押したときのゆがみが「ストレス」で、指が「ストレスター」。指で圧力をかけてゆがんでも、指を離せば元の形にもどっているうちは、心配ありません。ところが、ストレスターが非常に強かったり、長時間続いたり、断続的に繰り返されたりすると、どうなるでしょうか。風船のゴムが伸びきってしまったり、割れてしまったりすることもあります。この状態が「体が示したゆがみや変調」ということになります。



ゼロでもダメ。 良くも悪くも変幻自在

一般に悪いものと考えられているストレス。しかし、もしまったくストレスがなかったとしたら？ 誰からも期待されたり、関心を向けられたりすることもなく、何もすることがなくなったら？ 今度はストレスがないことがストレスになってしまいます。

ある程度のストレスは、健康的な生活を送るのに欠かせないもの。ただ、それが過剰になると、さまざまなトラブルを招いてしまうのです。

また、ストレスというと人間関係のトラブルや経済的な不安、家族の病気など、気分を落ち込ませるようなことばかりをイメージしがちです。けれども一見悪いと思われるような出来事も、やる気につながる場合があります。反対に、昇進や結婚、旅行の計画など、楽しいと感じていることも、「よしがんばって取り組むぞ！」と前向きに思える場合と、「うまくいくだろうか…」と不安のタネになる場合があります。

つまりストレスとは、裏腹なもの。良くも悪くも、その人の状況や感じ方で変わってくるのです。

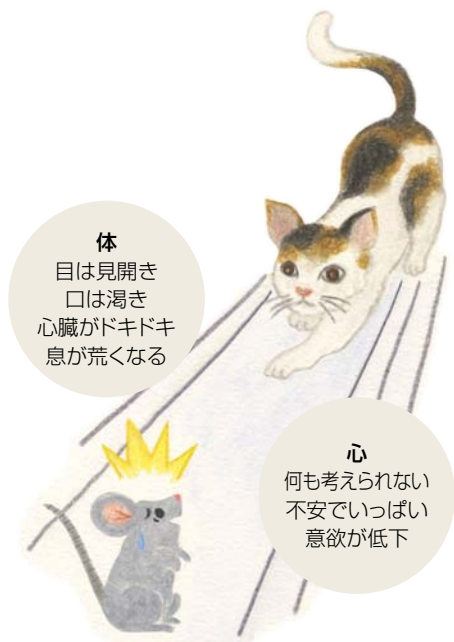
そして、気持ちを高揚させる良いストレスなら、多いほどいい！ というわけにはいきません。過剰になるとやはり心が疲れ、トラブルの原因になってしまいます。

ストレスを受けると、 体や心はどうなる？

目の前にあるさまざまなストレスを、お腹が減った猫に例えてみましょう。あなたは小さなネズミだと思ってください。あなたの体は、どうなりますか？ きっと目は見開かれ、鼓動は高鳴り、息は荒く、筋肉は緊張状態となります。これらが、ストレスを受けたときに体に現れる反応です。

ストレスに対する反応は、こうした一時的に体に起こるものだけではありません。体の緊張状態が強く、あるいは長く、または断続的に続いた結果、猫がいなくても体の変調を来すようになることがあります。また、頭の疲労感や意欲の低下、悲観的になるなど精神的にも影響が出てきます。これが心への影響です。

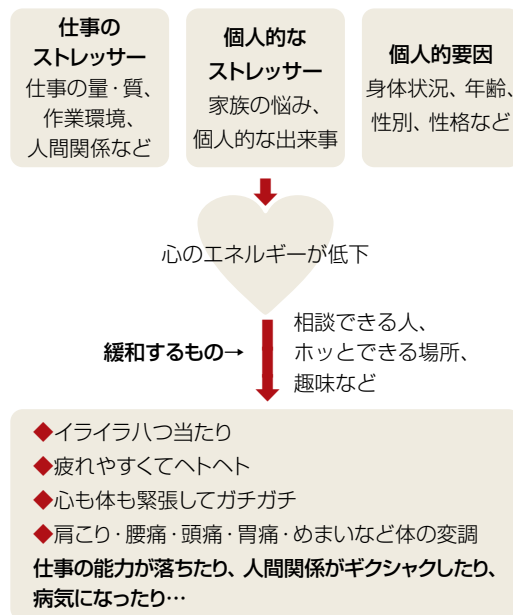
私たち現代人は、体だけではなく頭も心も疲れていることが多いので、意識的に休める時間を確保することがとても大切です。



ストレス、 その先にある分かれ道

私たちは、さまざまなストレスを受けても、すぐに体に変調をきたす訳ではありません。例えば、職場で同じようなストレスにさらされても、病気になる人もいれば、そうでない人もいます。この違いを生むのが、個人のプライベートなストレスや、その人のもともとの健康状態や性格など。さらには、何かストレスを緩和する場所や方法を持っているか否かで、ストレスを受けた結果は大きく違ってきます。

仕事にしろ、個人的なことにしろ、ストレスの要因そのものを取り除くのは、難しいことです。しかし緩和することを知らずにそのままにしておくと、心の緊張状態が続いてエネルギーが低下し、イライラしたり疲れやすくなったり、やがては体のあちらこちらに変調が出てしまうことになります。



今すぐトライ。意外な結果でも、驚かないで！

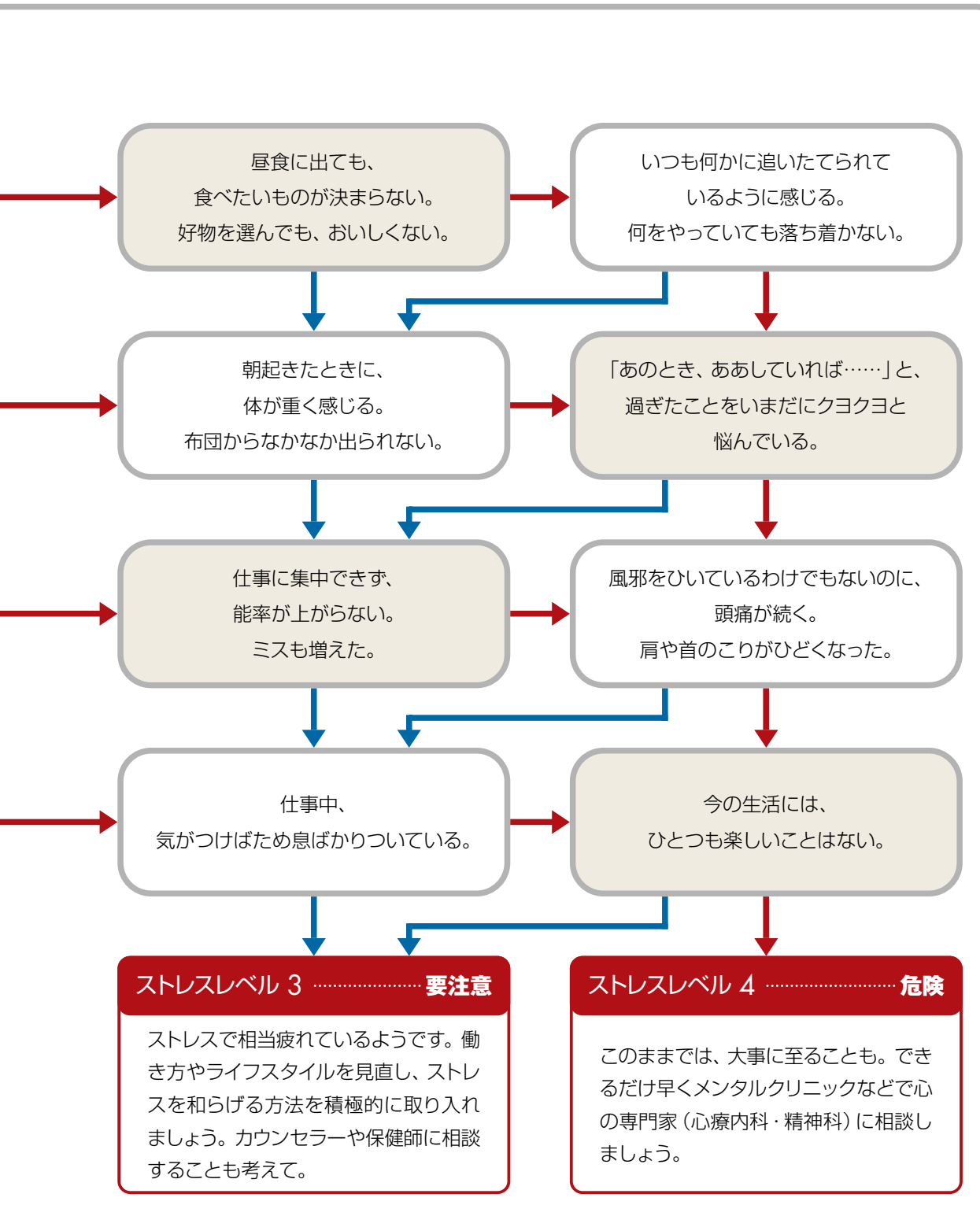
ストレスレベル自己診断テスト

自分では大丈夫と以为っていても、予想以上に心のエネルギーが低下していることもあります。

自覚していないストレスに気がつくためにも、自己診断テストを行ってみましょう。



ただし、心の状態はちょっとしたことでも変化します。
 ときどきこのテストを繰り返し行なって、再確認する習慣をつけましょう。



超簡単リラックス法

試してナットク、ふわっと心が軽くなる方法

ストレスを緩和するのに、とても有効なのがリラックス。さまざまな方法がありますが、ここでは、職場や日常生活で簡単に取り入れられるものをご紹介します。

これならできそう、自分に向けてそう！そんな方法をひとつでも見つけて、試してください。

1 たっぷり寝る

心身の疲れを癒し、十分なエネルギーチャージをするのに、最も有効とされるのが「睡眠」です。

*「睡眠」についてはP18も参考に。

2 ちょっと寝

休憩時間に15～30分程度。ちょっと寝るだけで、頭も心もスッキリ。静かな場所で体を休め、目をつぶっているだけでも効果があります。

*「ちょっと寝」についてはP20も参考に。

3 深呼吸

ゆっくり大きな呼吸は、気持ちを落ち着かせる神経に働きかけてくれます。全身に酸素が行き渡るので、頭もスッキリ！

*よりリラックス効果を高める呼吸法は、P8の「ブレスエクササイズ」を参考に。

4 お茶を飲む・牛乳を飲む

ストレスを強く感じると、喉が渇きやすくなります。

日本茶や牛乳には、イライラを鎮める成分が含まれています。



5好きなものを見る

思わず気持ちがゆるんで笑顔になってしまう赤ちゃん、恋人、好きなタレント、海や山などの風景……。写真をいつも携帯したり、デスクに置いたりして。

6 笑顔をつくる

表情と感情や気分は、密接に関係します。例え、つくり笑いでもストレス軽減効果が。

7 落語やお笑い番組で笑う

思いっきり笑える環境を、身近な方法で手に入れて。

8 映画で思いっきり笑う、泣く

笑うのはもちろん、泣くことも心の浄化につながります。

9 手足や肩を温める

心が緊張していると、手足が冷たくなります。また、肩に力が入ります。ぬるま湯に手足を浸したり、肩に蒸しタオルを乗せたり。手をこすり合わせて温めるだけでも効果あり。

10 間接照明で夜モードに

煌々とした灯りより、やや暗めの照明が心をほぐします。思い切って低い位置に置くと、部屋全体が落ち着いた雰囲気。

11 音楽を聴く

激しい曲でも静かな曲でも、今自分が聴きたいと思う曲を。好みの音量にできれば、なおGOOD。

12 歌う



カラオケで思いっきり歌うのはもちろん、お気に入りの曲を口ずさんだり、ハミングしたり。

13 自然を感じる

森や海に行けなくても、街路樹のざわめきや、観葉植物の土の香りなどでもOK。身近にある自然を探して、感じてみましょう。

14 動物に触れる

可愛らしいペット達を見ると、なぜか心が安らぎます。さらに犬や猫を抱いたりなでたりすると、柔らかく温かなぬくもりが感じられます。

15 散歩する

気分転換におすすめ。四季の移ろいや自然を感じたり、同じく散歩中のペットと出会ったり。プラスαの効果を得られる可能性も。



16 おいしいものを食べる

空腹はイライラの原因。それにおいしいものを食べたときの幸福感は誰もが経験していること。特別豪華な食事をする必要はありません。好きな物なら何でも。楽しく食べることも大切にしましょう。

17 ガムを噛む・甘いものをひと口

しっかり噛む行為は、リラックス効果や集中力を高める作用があります。また、甘いものには、脳を正常に働かせる作用があります。

18 文書にする

嫌なこと、ストレスと感じていることを、思うままに書き出して、その紙をポイ！感情を吐き出すことで、心が落ち着きます。

19 人に話す

いわゆる愚痴を言って、気分を晴らす方法です。ただし、愚痴を受け入れてくれる相手かどうか、また、相手の状況も考えてから話しましょう。

20 ひとりの時間を持つ

誰にも干渉されない自分の時間を。何も特別なことはしなくても、「自分のための時間を過ごした」という満足感が心を落ち着かせます。

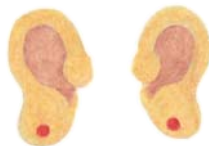
21 ツボを押す

リラックスを促し、どこでも手軽に押せるツボはココ！

手…手首から親指2本分手前の中央。もう一方の手親指で軽く数回押す。



耳…耳たぶの低い位置。指ではさんで軽く押すほか、右耳は上に向かって、左耳は下に向かって、軽くこすると、なお効果的。



頭…首の付け根、中心から2.5cmほど両外側にある敏感な部分。

親指でぐっと力を入れ、そのまま20~30秒押し続け、ゆっくりと力を抜きます。数回繰り返して。



22 軽い運動

職場でもできる簡単ストレッチ

①立った姿勢で

両手を頭の上に持ち上げ、全身をぐっと伸ばす。手首を交差させて手のひらを合わせるようにすると、体が伸ばしやすい。



②座った姿勢で

イスに浅く腰掛けた姿勢から、状態をひねってイスの背もたれをつかむ。左右交互に、数回行う。



ポイント

- ・運動中は呼吸を止めない。
- ・伸ばしている筋肉を意識する。
- ・無理をせず、心地よいと感じる範囲で行う。

笑う門には、ストレス知らず?!

笑うと、心身の緊張がとれてリラックスします。そのため、よく笑っている人のほうが、ストレスがたまりにくいといえます。また、人の笑顔を見ると、こちらまで気持ちがほぐれるという効用もあります。

人は、ひとりのときには、なかなか笑いません。そこで大切なのが、笑い合える人間関係をつくること。仲のいい友人と会えないときは、意識して笑うことも考えたいものです。

上級リラックスマETHOD

しつこいストレスも、ノックアウト！

大きなストレスを感じている、たまりにたまったストレスを軽減したい！

そんなときには、ちょっと時間をかけてリラックス。

よりストレスを緩和する、リラックスマETHODの上級編をお届けします。

23 何かに集中する

読書、凝った料理作り、陶芸などの趣味の製作……。集中して何かに取り組むことは、頭を占拠している感情や考えを一時的に忘れるのに役立ちます。今焦って考えてもしかたがないときや、考えが堂々巡りのときに、ぜひ。とくに、何かを製作する趣味は、結果をモノで実感することができるので、達成感や満足感を味わうことができます。気持ちを切り替えた後なら、新しい考えや解決法も浮かぶかもしれません。

24 マッサージ

マッサージは、筋肉のこりをほぐすのにとっても効果的。筋肉の緊張がゆるむと、心もリラックスしていきます。手のひらで軽くさする、親指でもむようにする、こぶしで軽くたたき、手のひらや指でゆっくりと押す……。自分で手の届く範囲ならセルフマッサージでも十分ですが、パートナーや同僚と互いにマッサージし合えば、さらにリラックス効果も高まります。

ポイント

- ・下から上に向かって、つま先や指先から心臓に向かうイメージで。
- ・筋肉の方向に沿って行う。
- ・手のひらや指を使う。
- ・温かい手で行う。
- ・さする、もむ、たたき、押す、いずれも心地よいと感じる強さで。

25 アロマセラピー

香りにはさまざまな特性があり、これを上手に利用すれば、ストレスの解消、沈んだ気分の回復、安眠などの効果が得られます。

ストレス解消に！ おすすめのエッセンシャルオイル

ラベンダー、ローズ、ゼラニウム、カモミール、ネロリ、ベルガモット、ローズウッド

ポイント

- ・自分が心地いいと感じる香りを選んで。どんなに効果があるといわれる香りでも、「不快」に感じれば逆効果に。
- ・日常的に取り入れて、「この香りだと落ち着く」と体に記憶させておくと、なお良い。
- ・妊娠中や高血圧などの人には避けた方がいい香りもある。香りの特性をしっかりと確認してから使用する。

手軽な方法：ハンカチにオイルを染み込ませて持ち歩けば、職場でも使える。

26 ゆったりバスタイム

1日のストレスを解消するために、有効活用したいのが入浴。心身の疲労や緊張をとる、血液やリンパの流れをよくする、筋肉のこりや痛みを和らげるなど、いろいろな効果が期待できます。

*「入浴」については、P21も参考に。

ポイント

- ・38～40℃のぬるめのお湯で。
- ・*熱いお湯は肌への刺激が大きく、精神状態も覚醒・緊張してしまいます。
- ・10分程度は湯船に浸かって。

プラスαでさらにリラックス

- ・好みの入浴剤やエッセンシャルオイルを入れる。
- ・好きな歌を歌う。状況が許すなら、大きな声で歌ってみる。

27 ブレスエクササイズ

ゆっくり深い呼吸をすると、心身がリラックスし、脳を活性化することができます。

①1・2・3と3つ数えながら、息を鼻から吸います。

このとき、下腹部がふくらむように意識します。

②息を吸いきったところで止め、1・2と2つ数えます。

③6つ数えながら、ゆっくり口から息を吐きます。

このとき、下腹部が凹むように意識します。

*数分間繰り返します。





28 瞑想・イメージトレーニング

ブレスエクササイズを1歩進めて、爽やかな気持ちで心を満たしましょう。

- 準備**
- ・着衣をゆるめ、アクセサリーやメガネなどははずす。
 - ・楽な姿勢でイスに座る、またはあお向けに寝る。
 - ・軽く目を閉じる。
- ①ブレスエクササイズを参考に、ゆっくりと深呼吸を繰り返す。
 - ②海や山など、自分が心地よいと感じる自然の風景を思い浮かべる。
 - ③その風景の中に、自分がいることを想像する。
- *うれしかったこと、楽しかったことなどを思い浮かべてもOK。

ニュース断ち&インターネット断ちで、余計なストレスを取り込まない。

悲しい事件や社会情勢の先行きを見聞きして、気持ちが落ち込むというようなことはありませんか？ 実際、「ニュースそのものがストレスになる」と考えている医師もいるのです。

世の中の動きを知ることは大切ですが、ストレスを感じているときは、ニュース断ちもいい方法。テレビや新聞、最近ではインターネットでのニュース検索も多くなっていますが、ときにはこれらすべてを止めて、その分をゆったり過ごす時間に当ててみましょう。



29 筋肉弛緩法

リラックスとは、筋肉がゆるんでいる状態を指します。「ゆるんでいる状態」をしっかり感じられるのが「筋肉弛緩法」です。

- 準備**
- ・極端な空腹や尿意を感じる時は避ける。
 - ・着衣をゆるめ、アクセサリーやメガネなどははずす。
 - ・イスに深く腰掛ける。

【額の場合】
①額にシワを寄せてください。さらにシワを寄せて。できるだけ、もっと。



②はい、力を抜いてください。額が平らになっていきます。



*①②を数回繰り返す。

【肩の場合】
①肩をすぼめて、上にギュッと上げてください。グッと緊張させていきます。もっともっと、肩を上げて。



②はい、一気にゆるめます。肩をスドンと落としてください。じんわり緊張が解けるのを感じられます。



*①②を数回繰り返す。

注意！）筋肉のけいれん、痛み、不快を感じた場合は、直ちに中断して。

30 自律訓練法

筋肉がゆるんでいると、体が少し重く感じます。この変化を感じてリラックス状態をつくるのが「自律訓練法」です。

- 準備**・左の筋肉弛緩法と同じ。
- ①「気持ちがとても落ち着いている」と何度も心の中で繰り返します。
 - ②右手の先から右肩の付け根までの腕全体を意識しながら、「右手が重い」とゆっくり、ぼんやりと繰り返します。ときどき、「気持ちがとても落ち着いている」も挿入します。



「右手が重い、右手が重い、気持ちがとても落ち着いている、右手が重い……」。

右手が重く感じられたら、次は左手を意識して同じように「左手が重い」と繰り返します。
*左利きの人は、左手から始めましょう。



③両手を握ったり開いたり、背筋を伸ばしてノビをしたり、座ったまま足を踏み鳴らしたり、深呼吸などをしてください。

*リラックス状態はぼんやりした状態なので、最後に必ずこの「取り消し動作」を行いましょ。

*①～③を1～2分で行い、3回程度繰り返すとなお効果があります。

*自律訓練法には、「足が重たい」「手が温かい」などのパリエーションもあります。



物事の捉え方を変えてみる カタヨラーになっていませんか？

同じストレスを受けながらも、そのストレスに苦しむ人と、驚くほどタフな人がいます。この差を生むのが、「物事の捉え方」の違い。「物事の捉え方」は落ち込みやイライラなどの感情に影響をおよぼすので、どう捉えるかによって、ストレスの度合いも違ってきます。

怒りや不安、落ち込みは 物事の捉え方から生まれる

「物事の捉え方」の違いを職場でよくありそうな事例から考えてみましょう。

【事例】

出社して上司に朝の挨拶をしたのに、上司は書類から顔を上げようともせず、返事はありません。

こんなとき、あなたは どう思う？

- ①「嫌われている？」「何か失敗したのか？」などと考え、不安になる。
- ②「失礼な奴だ！」と、怒りが込み上げる。
- ③「きっと何か自分のせいなのだ」と、落ち込む。
- ④「忙しいんだな」「気がつかなかったんだな」などと思うだけで、とくに大きく感情は変わらない。

同じ出来事なのに、大きく分けるだけでも4つもの「物事の捉え方」が出てきました。

あなたがもし、いつも①②③のように偏って考えるタイプなら、きっとストレスは大きなものに。でも、④のように考えることができれば、心は軽いままでいられます。

他人を変えられないなら、 自分が変わればいい！

職場のストレスで最も大きなものは、やはり人間関係によるものでしょう。どんなに頑張っても認めてくれない上司や、言葉のキツイ同僚……。相手の態度を変えるのは、とても難しいもの。そこで、自分の「物事の捉え方」を変えるのが有効というワケです。



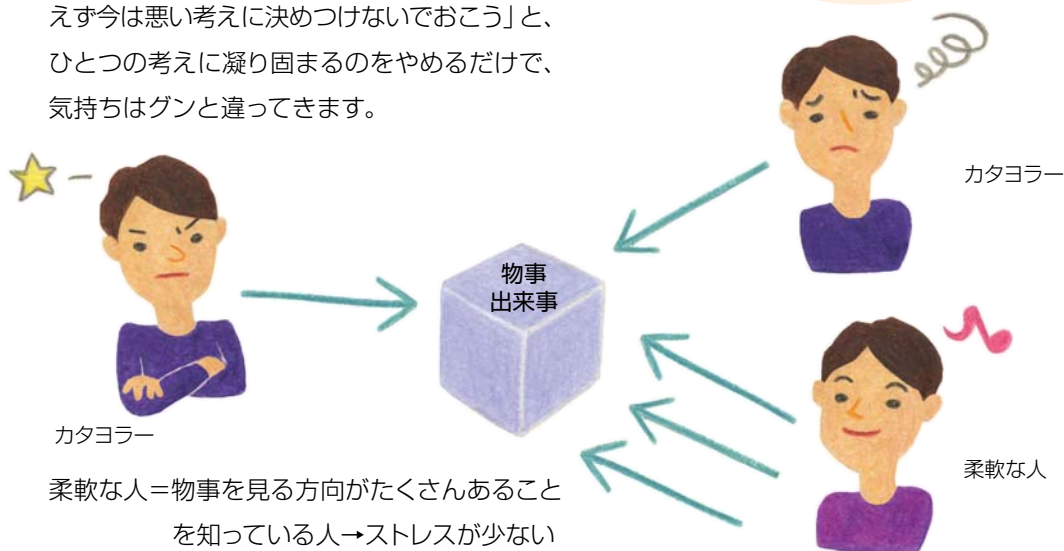
嫌なことが あったときのストップ法

ずっと嫌な感情に
飲み込まれないように、
ちょっと待って！

いつも悪い方考える、 カタヨラーから脱出しよう！

「物事の捉え方」には、人によって特有のパターンがあります。しかし、思考や感情は意識せずに自然と湧いてくるものなので、そこに自分特有の偏りがあることなど、なかなか気がつきません。「物事にはさまざまな捉え方がある」と知り、「自分が悪い方に偏って考えるタイプ」と自覚するだけでも、大きな前進。無理に前向きな考えに切り替えようとしなくてもかまいません。「この考えに偏ると嫌な気分から抜け出せないぞ」「他にも考え方がるはずだから、とりあえず今は悪い考えに決めつけないでおう」と、ひとつの考えに凝り固まるのをやめるだけで、気持ちはグンと違ってきます。

「本当にそうか？
他に考え方はないのか？」
ひと呼吸おいてみましょう。
違う考えを生み出せば、
違う感情が生まれてきます。



自己評価でも、試してみよう！

さまざまな物事の捉え方があるという発想は、「なぜ、自分は上手に仕事ができないのか」などと思い悩んでいるときにも、ぜひ応用してください。「今の自分にできることはやっている。ただ、一度にたくさんできないだけ」と考えると、どうでしょう？少しは気分がラクになるし、けっこう頑張っている自

分にも気がつくはずですよ。

この感覚をもっと発展させて、自分で自分を誉めることも試してみてください。誉めるというのは、自分を肯定すること。ほら、ますます心が軽くなって、何だか楽しい気分になってきませんか？

周囲の人とのコミュニケーションがうまくいかない、
自分の気持ちをわかってもらえないと感じるなら、話し方を少し変えてみては。
ちょっとしたコツを覚えるだけで、
コミュニケーションがスムーズになります。

上手な自己表現のための 「アサーション」

職場で最もストレスとなりやすい「人間関係」。少し意識して話し方を変えるだけで、自分の考えや感じていることをしっかり伝えられ、相手との関係も良くなるとしたら？ そんな素敵な自己表現のために考え出されたのが「アサーション」(assertion)という方法。このアサーションとは、自分も相手も大事にしながら、自分の気持ちや意見を相手に伝えるという意味です。

【事例】

タクシー乗り場、人・人・人の長蛇の列。
仕方なく並んでいると、横から女性が割り込んできました。

こんなとき、あなたは思う？

- ①心の中で文句を言い、イライラする、非主張タイプ。
- ②「みんなが並んでいるのに、見えないのか！」と怒鳴る、攻撃的タイプ。
- ③「後ろに並んでいただけますか？」と伝える、アサーション上手な(アサーティブな)タイプ。



①の非主張タイプは、自分の本心を抑え込んでいるため、長く嫌な気分が残ってしまいます。
②の攻撃的タイプは、その場でストレスを発散させていますが、もし同じようなことを職場ですれば、相手からは敬遠され、上手な人間関係を築くことができないでしょう。
そして③のアサーティブなタイプなら、自己主張がしっかりできている上に、相手も素直に自分の否を認めることができます。さらにこのケースの場合なら、周りにたくさんいる①の非主張タイプの人々のイライラまでケアできることになるのです。

では、どうすればアサーション上手になれるのでしょうか？

アサーション上手になるための4つのコツ

その **1** **自分の気持ちに耳を傾ける** 上手に自己表現するためには、まず何を主張したいのか、自分の気持ちを明確にする必要があります。

その **2** **話の展開は、5つのステップで**

ステップ	ケースA	ケースB
1 状況をそのまま描写 主観をできるだけ排除し、対応しようとする状況や客観的事実を話していきます。	お客さまが朝の時間に集中し、お待たせすることが多くなっています。	青山に新店舗をオープンします。店長を誰にするか、決めなければいけません。
2 “私”の気持ちを表す 自分の感情や気持ちを、“私”を主語にして、冷静に順序だてて伝えます。	私はスムーズな対応を心がけていますが、対応が煩雑になることもあります。	私は、これまでの実績から、あなたが最適なのではと考えています。
3 相手を理解する 相手の立場だったとして、その気持ちや考えを推察した言葉を加えます。	人件費のことを考えると、難しいとは思のですが…	初めてのマネージャー職で大変だと思いますが…
4 考えや希望を明示する 自分の望む気持ちや行動を明確に表現します。	スタッフをもうひとり増やすことはできないでしょうか？	ぜひ、店長となることを検討してもらえないでしょうか？
5 選択肢を提案 相手と自分、両方の意向を踏まえた提案をします。	とくに集中する時間帯だけでも、検討していただけるとありがたいのですが…	軌道にのるまでは本社のサポートも充実させるので、チャレンジしてみませんか？

その **3** **アサーティブを邪魔する“思い込み”を知る**

こんな思い込みはありませんか？ 自分の感情を抑えてしまう非主張タイプの方は、「自分さえガマンしていれば…」 「言わなくてもわかってくれるはず」 「言ったら嫌われてしまう」 など。攻撃的な言い方をしてしまう人は、「強く言わないと甘く見られてしまう」 「自分の思い通りに進めたい」 など。こうした思い込みが強いと、なかなかアサーティブな表現をする準備ができません。この思い込みは、P10～11で紹介した「物事の捉え方」とよく似ています。カタヨラーになっていないか、もう一度自分を見つめてみましょう。

その **4** **“アフターフォロー”というテクニック**

アサーティブな表現を心がけていても、うまくいかないこともあります。「言い過ぎてしまった」「言い忘れた」「こう言えばよかった」などと思い返すことは誰にでもあり、ここで気分が落ち込んで、ストレスになってしまう場合も多いのです。

相手へのフォロー、そして自分へのフォロー。両方できるのが、後からもう一度気持ちを伝える方法。ゆっくり落ち着けば、上手な表現で相手に伝えることもできます。

人間関係を良好にする、アサーションという方法。
いつだってアサーティブな表現ができればいいのですが、
自然と行えるようになるには、時間がかかるかもしれません。
そこで、もう少し簡単な方法を。これができるようになれば、
上手なアサーションだって、すぐそこに見えてきます。

人間関係を良好にする、 ひと工夫あれこれ

◆笑顔であいさつ！を習慣に

人間関係の基本中の基本といえるのが、あいさつ。「おはようございます」「こんにちは」と、ニコリほほえんで言ってみましょう。なかなか声を出せないなら、目を合わせて軽く会釈することから始めてみてください。

◆豊かな表情で、印象度アップ！

コミュニケーションの約8割は、顔の表情や身振り手振りなど視覚によるといわれます。同じこ



とを話すにしても、例えばニコニコと楽しそうに話してみる、手を組んだり、体を傾けたりしてみる。また、聞き手になるときも、相手の話に相づちを打ったり、内容によっては目を大きく開いて驚きを表現したり。表情や身振り手振りをつけると、相手との距離を縮め、互いの理解を深めるのに役立ちます。

◆「閉じた質問」と「開かれた質問」を使い分ける

相手の状況を知りたいとき、例えば、「この仕事が好きですか？」と問かけると、「いいえ」とか「まあまあ」だけで話が終わってしまうかもしれません。では、「仕事はどうですか？」と聞けば、仕事に関する相手が話したいことが出てきます。前者の「閉じた質問」は、「はい」「いいえ」「いつ」「どこで」など、物事をはっきりさせたいときに有効。後者の「開かれた質問」は、話を広げ、多くの情報を得るのに有効です。

◆“私”を主語にして、思いを鮮明に伝える。

相手に何か要望を伝えたいとき、いきなり「あなたは」と切り出すと、2人の関係がギクシャクしてしまうことがあります。そこで、“私”を主語にして、伝えたいことの背景にある自分の気持ちを表現してみましょう。例えば、「あなたは、仕事が遅い。もっと手際よくしてほしい」とだけ言うよりも、「私は、あなたはもっと手際よく仕事ができると思っている。このままだと、あなたの印象が悪くなるのではと、私は心配している。だから改善する努力をしてほしい」と言ってみる。相手に与える印象はどうでしょう？ より深く自分の気持ちが伝わり、相手も聞き入れやすいのではないのでしょうか。

イライラや怒りの感情を コントロールする方法

無理難題を押し付けてくる客、わかってくれない上司、膨大な仕事の量、協力的ではない同僚……自然と湧いてしまう怒りの感情をいったんクールダウンさせられれば、冷静に考える力を取り戻すことができます。

◆テンカウント法

心の中で、1～10までゆっくりと数えます。実際に数えられるもの（グラスやフォーク、クリップ、紙など）を数えてみるのもいいでしょう。

◆ストップ法

心の中で、「ストップ」「ちょっと待て」「落ち着いて」と言います。もし支障がない状況であれば、声に出してみるのもいいでしょう。

◆リラックス法

何か、気持ちが落ち着くことを試してみます。どうすると自分の気持ちが落ち着くか、普段から自分なりのリラックス法を探しておきましょう。P6～9で紹介したリラックス法も参考に。

上手な「Help me」は、 ストレス解消の近道

何か困ったことが出てきたときに、ひとりだけでずっと考えていると、とても大きなストレスになります。「手伝ってほしい」「困っていて辛い」と今の自分の状況を周りに伝えるのも大切なストレス対処法なのです。

ただ自覚しておきたいのは、「ヘルプ」を求めることは、問題を他者に丸投げするのではないということ。「ここまでは自分でやれるが、ここからはこのようなサポートがほしい」と、どのような助言や支援がほしいかをきちんと表明する必要があります。そこで有効なのがアサーティブな表現です。



◆文書にまとめる法

起こった出来事や自分の考えを書き出すことで、状況や感情を客観的に整理できます。

◆距離や時間を置く法

怒りを感じている対象から離れる。一晩たっぷり眠ってから、考える。距離や時間を置くことで、怒りが鎮静化したり、客観的に考えられたりするようになります。

メール、電話、対話。 TPOで使い分けて

パソコンや携帯電話でのメールが日常茶飯事となった今、これを上手に使わない手はありません。例えば「アフターフォロー」。「先ほどは、言い過ぎました」とメールでひと言入れておくだけで、自分も相手の気持ちも、軽くすることができます。

ただし、あまりメールに頼り過ぎないように。電話で確認すること、目と目を合わせて話すことも大切。伝えなければいけない内容の重要度によって、きちんと使い分けましょう。



人生の歩き方を見直す

自分の人生に何が大切なのかを見つめよう

あなたの人生にとって何が大切かを意識すると、
ほんとうのストレスの原因が見えてくるもの。
それは、仕事や生活を充実させることにつながります。

仕事でも、個人の生活でも 大切なものはいっぱいあっていい

仕事は、“日々のパン”を得るために不可欠なものです。けれどそれ以上に、自分らしさを作り上げる多くの機会が得られる場所であり、自分らしさを発揮できる舞台でもあります。とはいえ、仕事は、自分が発達・成長するためだけに用意されているわけではありません。会社や組織が要求する仕事と、自分という素材が合っていないと感じると、それは大きなストレスになるでしょう。

そんなとき、あなたはどうしますか。「自分と合わない」という理由で仕事を辞め、合う仕事を求めて渡り歩くこともできます。けれど、自分の中での優先順位が整理できていないままでは、仕事を変えたところでなかなかうまくいかないもの。どんな仕事を楽しいと感じ、何を得意とし、求めているのか。場合によっては、あなたにとって最も大切なのは、家族と過ごす時間や、自分を取り巻く生活環境かもしれません。

一番大切なものは、年齢やタイミングによって変わっていったり前。かつて「仕事人間」が賛美された時代もありました。けれど「人生80年」といわれる今日あって、仕事だけで人生を満たすことは難しくなっています。ストレスをコントロールし、豊かな人生を送るためには、仕事と個人生活のバランスについて考えてみることも必要。その上で、自分自身が求める

ものを把握し、会社に対してそれを適切に表明することができたとしたら、双方にとって生産的な方向性が見つけられるでしょう。

周囲の人との関係が見えれば 進みたい方向が見えてくる

例えば、あなたが仕事で行き詰まりを感じる、新鮮な意欲を感じられないというストレスを抱えているとします。そんなときは、あなたを取り巻く職場の関係者を見渡し、組織や関係者のマップを作ってみましょう。

自分が誰とどのくらいの距離で、どのくらい重要な関係か、見渡すことができますか。また、誰が誰にどのように影響を与えているか、矢印で表現してみましょう。さらに、その中でもっとも強い関係者を数名選び、彼らの主要な期待、要求を書き出してみます。この図から、あなたが周囲に何を期待されているか、その中でキャリアを育てていくために、あなたは何を優先したいか、などが浮かび上がってくるはずです。

ただし、社会も会社も人も、同じ場所にとどまっているものではありませんから、常に要求は変化します。経済や技術の動向に合わせて、このマップもあなたの意識も変化していかなければならないところに注意を。そして、時を置いて再びこのようなマップを作り、現状を俯瞰してみることも大切です。



仕事も大事、家族も大事だから 切り離して考えることも必要

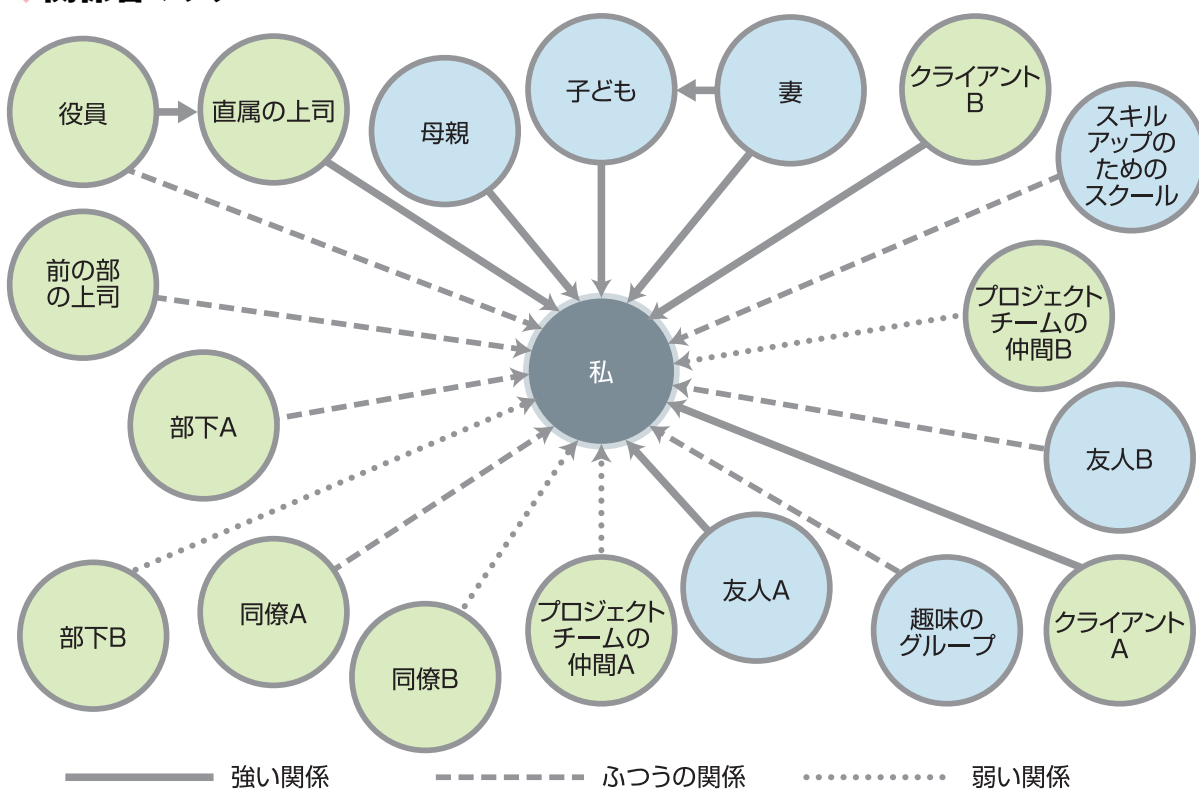
仕事上の不具合や失敗で生じたストレスを自宅まで持ち帰ると、つい家族に当たり散らしてしまうことがあります。それが度重なるようだと、パートナーと喧嘩になったり、家族からたしなめられたりするでしょう。

その逆もまたわかり。上司や同僚の言動がいちいち気に障り、ふと不安になったり、腹が立ったり、イライラしたり——その原因は、ほんとうに仕事上のことが原因なののでしょうか。個人生

活の中で生じたストレスを、職場まで引きずっている可能性はありませんか。

人間にとって「感情」はとても大切。喜びであれ怒りであれ、強く心が動いたときには、しばらくその状態から脱出できないこともあるでしょう。とはいえ、仕事上の感情とプライベートの感情が混じり合ってしまうと、ストレスの原因は迷宮に入り込んでしまいます。そんなときは「職場」と「個人生活」という2つの世界を切り離して考えてみませんか。ざわついた心に冷静さが戻り、解決の糸口が見えてくるかもしれませんよ。

◆ 関係者マップ



24時間は“使いよう”で変わります 1日の生活時間を見直そう

体内時計のサイクルは意志だけではどうにもなりません。
自分が作りだしている生活リズムを見直して、
上手に睡眠をとることは、ストレスマネジメントの重要なポイントです。

自分流の “規則正しい生活”を

ストレスマネジメントのためには、規則正しい生活が大切です。「わかっているけど難しい」かもしれませんね。確かに現代人は何かと忙しく、シフト勤務などの場合は、生活のリズムを保つのは簡単なことではありません。けれど、人間には地球の自転に合わせた24~25時間周期の体内時計が備わっており、心身のバランスが崩れるのは、この体内時計が狂うことによる影響が大きいです。

まずは、右ページのような「生活リズムチェック」を記入しながら、あなたの24時間の過ごし方を振り返ってみましょう。

例えば、あなたには、習慣化した仕事のやり方や生活のしかたがありませんか。出勤したらコーヒーを飲む、仕事が片付いても何となく一定時間にならないと退社しない、帰宅するとすぐテレビをつける……。そうした習慣が生活のリズムを作っている場合もあるでしょう。けれどどこでもう一度、その習慣を評価し直してみてください。

- ・業務時間を圧迫してはいないか。
- ・無駄に頭を疲れさせる時間になっていないか。
- ・不必要に睡眠時間を削る原因になってはいないか。

思い当たる時間が1時間あったとしたら、その時間を「やってみたいこと」や「いつも棚上げにしていること」に割り当ててみませんか。きっと、その1時間は飛躍的に生産的な時間になるでしょう。あるいは、その時間をちょっとしたリフレッシュや頭を休めるための時間、睡眠時間に充てることだってできます。たった1時間を工夫することで、生活全体に必要なエネルギーをチャージでき、仕事と個人生活のバランスをとることもできます。1日24時間は、あなたの使い次第で、長くも短くもなるのです。

光を浴びて体内時計を リセットする

生活のリズムを整えるには、睡眠時間が大切です。子どものような「早寝早起き」生活は無理でも、できるだけ体内時計を正常化させる工夫は心がけたいものです。

例えば、起きたらすぐに日光や強い光を浴びてみる。体内時計を調節する脳神経は、目から入った光の信号を受け、自律神経機能に働きかけて活動開始のスイッチを入れます。このメカニズムを利用して、明るい時間に就寝しなければならぬシフト勤務の場合は、サングラスをかけて帰宅し、遮光カーテンやアイマスクなどを使って、心身の活動レベルを下げることも考えられます。寝る前はパソコンなどの強い光を避けましょう。



◆生活リズムチェック

- 記入項目
- 生活 (身支度や入浴など)
 - 家事
 - 食事
 - 睡眠
 - 通勤
 - 仕事 (持って帰ったものも含めて)
 - 自己啓発 (スキルアップのための勉強など)
- 運動・スポーツ
 - 趣味
 - 娯楽 (テレビを見るなど、なんとなくゆっくり過ごす時間)
 - 団らん (家族や友人と過ごす時間)
 - その他

	例	/	()	/	()		
	5					5	
	6					6	
	7					7	
	8	生活				8	
	9	通勤				9	
	10	仕事				10	
	11					11	
昼間	12	食事				12	
	13	仕事				13	
	14					14	
	15					15	
	16					16	
	17					17	
	18					18	
	19					19	
	20	↓					20
		21	自己啓発				21
	22	通勤				22	
	23	団らん				23	
	24	趣味				24	
夜間	1	睡眠				1	
	2					2	
	3					3	
	4					4	
	5					5	
			↓				

わずか15分間でリフレッシュ! 「ちょっと寝」のすすめ

睡眠は、疲れきった頭と体にエネルギーをチャージするのに一番効率の良い方法です。もちろん早く帰宅して十分な睡眠時間がとれるのが理想であり、睡眠の前に軽い運動や入浴、家族との団らんなど、気持ちを切り替える時間が持てれば、それに越したことはありません。

では、忙しくて時間がない場合はどうしたらいいのでしょうか？ そんなときには、昼間に15～30分程度の「ちょっと寝」がおすすめです。



夢を見るほど深く寝入るわけではありませんが、全身の力を抜いて頭を休養させるには十分。耳栓とアイマスクで視覚と聴覚を遮断し、静かにしているだけでも、脳を休める効果があります。欧米のビジネスマンの間では、この「ちょっと寝」を「パワーナップ（パワーを得る昼寝）」と呼んで、常識になりつつあるとか。休憩時間を利用するなどして環境が整えられれば、ぜひお試しください。

ただし、それ以上寝るとかえって目覚めたときにだるさを感じてしまい、夜の睡眠にも影響するので、要注意です。

1日2時間の集中が 自分の気持ちを救う

仕事をする上でのストレスのひとつとしてあげられるのが、仕事がたびたび中断されることです。電話や突然の来客、緊急の用事、同僚や部下からの相談……。あなたはそのたびにいらだちを覚え、業務が予定通り進まないことに徒労を感じつつ帰宅するか、予定通り終わらせるために遅くまで残業するハメになってしまいます。

そんな悪循環から脱却するために、1日に2時間だけ、来客も電話もブレイクも入れない時間を確保してみましょう。この時間を「ここまで終わった」という達成が見えやすい仕事に当てれば、自分の心に落ち着きをもたらすことにもなります。

先ほど記入した「生活のリズムチェック」を見ながら、2時間の集中タイムがとりやすい時間帯を考えてみませんか。

入浴時間は、 からっぽ頭が気持ちいい

のんびりと湯船に浸っていると、血行が促進され、体の疲れがリフレッシュされるのが実感できます。ゆっくり入っているために本などを持ち込むのもいいし、防水ラジオなどで音楽を聴くのもよし。最近はテレビやオーディオが備え付けられたバスルームもあるようです。ただ、現代人の生活は体を使うより脳を使うことが圧倒的に多いので、バスタイムはぜひ脳の疲労回復にも充ててください。外界の情報から遮断されて、ひとりではんやりできるバスルームは脳を休ませるのにぴったりの空間です。

心の栄養となる 「楽しい時間」を持つ

生活のリズムを見直して、自分が自由に使える時間がとれたら何をしますか。映画館や美術館、買い物、スポーツ、習い事……。本を読んだり、気の合う友達と会ったりするだけでも、気持ちがリフレッシュされることでしょう。そんな「楽しい」と感じられる何かを持っているのは、とても幸せなこと。そしてそれは、あなたがあなたを大事にするために費やす時間です。

忙しい毎日の中では、そんな時間を持つことは難しいかもしれません。けれど、自分を大事にする時間は、ストレスマネジメントに欠かせないものです。時間管理の方法を見直して、ぜひ「楽しい時間」を持つように心がけてください。



食事と運動はやっぱり大切ですよ！

体の元気は心の元気のもと

心は体に宿っているのです、体が元気でないと心も弱ってしまいます。そこにストレスが加わると、いいストレスも悪いストレスに変わってしまうかも。ストレスマネジメントの第一歩は、体調を整えることから始めましょう。

カラフルな食事は体にもおいしい

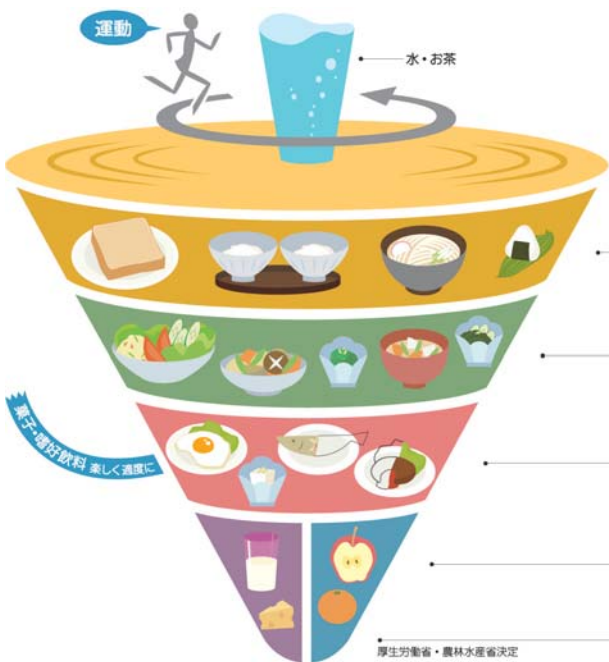
疲れやすい、体が重い、だるい、イライラする……。ストレスの原因は、体の不調にある場合も少なくありません。健康のためにはバランスの良い食生活が何より大切——そんな理屈はわかっているけど、実行となるとなかなか難しいものです。そこで、誰にでもできる簡単な栄養バランスの整え方をご紹介します。

基本は、食卓の上に赤白黄緑黒の5色の食品を揃えること。こうして色を揃えていくと、体に必要な栄養素が比較的まんべんなく摂れます。外食が多いなら、サラダや小鉢をひとつ加えるだけでも、栄養バランスは整ってきます。カラフルな食卓は、見た目にも楽しいだけでなく体にもおいしいのです。

また、「食事バランスガイド」(下)も参考に

- 赤** 牛肉や豚肉、まぐろやかつおなどの魚介類(=タンパク質)、にんじんやトマトなどの野菜、いちごやすいかなどの果物(=ビタミン)
- 白** 米やパン(=炭水化物)、乳製品(=タンパク質やミネラル)、鶏肉やいかなどの魚介類(=タンパク質)
- 黄** 卵や大豆、みそ(=タンパク質)、かぼちゃなどの野菜、柿やみかんなどの果物(=ビタミン)
- 緑** ほうれん草やキャベツなどの野菜(=ビタミン)
- 黒** きのこと、海藻類、ごぼうやなすなどの野菜(=食物繊維やポリフェノール)

ります。コマが回り続けるためには、バランスの良い食事と継続的な運動が不可欠です。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 5つ(sv) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
5-6 副菜(野菜、きのこ、大豆料理) 5つ(sv) 野菜料理5皿程度
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 3つ(sv) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2 牛乳・乳製品 2つ(sv) 牛乳だったら1本程度
2 果物 2つ(sv) みかんだったら2個程度

料理例	
1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソク2巻	15分分 = ごはん小盛り1杯、うどん1杯、もやし1杯、スシザシダー
1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお浸し、鶏むね肉の塩焼き、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのステーキ	2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
1つ分 = 冷奴、納豆、白玉焼き豆腐、焼魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身	3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック	2つ分 = 牛乳瓶1本分
1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個	

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

人と一緒に 楽しく味わって食べよう

栄養バランスのよい食事を考えるときに役立つのが「食事日記」です。1日に何をどれだけ食べたかを振り返ることは、ダイエットにも役立つといわれています。ストレスマネジメントを考えるのなら、この日記に「誰と」「どこで」食べたかを付け加えてみましょう。ひとりでテレビを見ながらの食事が続いているようでは、せっかくの食事が楽しめず、食事の偏りも大きくなりがち。ひとりの食事は短時間で食べてしまうことが多く、消化や吸収にも影響するかもしれません。「楽しく」「味わって」食べるためにも、家族や気の合う友達、同僚などと、にぎやかな食卓を囲みたいものです。

1杯の牛乳がイライラを 遠ざける?!

カルシウムは、神経を鎮静させる効果があることから「心の安定剤」とも呼ばれる栄養素です。ストレスがたまっているな、と感じたときは、カルシウムを多く含む牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、小松菜などをたっぷり食べるよう心がけましょう。なお、乳製品には眠りに誘う効果があるトリプトファンというアミノ酸が多いので、寝る前に温かい牛乳を飲むのもおすすめです。

また、ストレスを感じると、体内ではビタミンB₁やビタミンCが多く消費されます。とくにビタミンCは、ストレスによって体外へ排出されやすくなるといわれるので、ストレスがたまりやすくと感じている人は、サプリメントなども利用して、積極的に摂るのもいいでしょう。

有酸素運動で ストレスに強くなる

適度な運動には、心身をリラックスさせる効果があります。息切れがするほど激しいスポーツだと、人によっては逆効果になってしまうので、ウォーキングや水泳などの軽い有酸素運動がおすすめ。軽く汗をかく程度の有酸素運動を習慣的に行うと、交感神経が抑えられ、副交感神経が活発になって、多少の緊張状態に出会っても動揺しないようになる、つまりストレス耐性が高まるといわれています。まさに「健全な体には健全な心が宿る」のです。

運動もダイエットも 過ぎたるは及ばざるがごとし

健康診断などで「太り気味」や「運動不足」と指摘されると、翌日から張り切ってジョギングに出かける——よく聞く話ですね。適度な運動が体と心の健康に良いことは、これまで述べてきた通りです。ただし、「張り切り過ぎ」にはくれぐれもご注意を。急なダイエットや運動が体に負担となるのはもちろんですが、プログラムや目標設定に無理があると三日坊主で終わってしまい、かえって「挫折した」ことをストレスに感じてしまう場合もあります。

例えば「太り気味」が気になるのなら、最近では健康アドバイス機能がついた体重・体組成計も出ているので、そういったものを活用してみたいかがでしょう。運動不足を解消したいなら、身近にあるフィットネスクラブなどで、無理のないプログラムを組んでもらうのも一案です。いずれにせよ、大切なのは続けること。無理なく、楽しく続けられる方法を見つけましょう。

ストレスが心の病氣の原因になったり、ストレスが原因でもともとあった心の病氣が悪化したりすることがあります。体の不調が長く続く、落ち込んだ気分が回復しない……そんなときには要注意。心の病氣になっている可能性も考えられます。代表的な心の病氣である「うつ病」のほか、パニック障害、職場への適応障害など、比較的起こりやすい心の病氣について知っておきましょう。

1 誰にでもいつでも起こりやすい うつ病

仕事で失敗したとき、失恋したとき、職場の人や家族との関係がうまくいかないときなどは誰でも落ち込みます。このような「うつ的な気分」になるのは当たり前で、ふつうは自然に回復します。

ところが、うつ的な気分に加え、無気力になり、何もする気がしない、よく眠れない、疲れがとれない、身体がだるい、食欲がないといった状態になれば「抑うつ状態」で、すでに病氣の入り口に立っていると考えられます。「抑うつ状態」が2週間以上続く場合には「うつ病」と診断されます。

なお、「抑うつ状態」はパニック障害やアルコール依存症などの他の病氣や薬の副作用でも起こることがあります。

うつ病は心の病氣では最も多いもので、ひとりの人が一生のうちにうつ病になる確率は1~2割と高率で、女性は男性の2倍かかりやすいといわれます。

発症には、ストレスの強さと個人が持つストレスへの抵抗性が関係します。病氣になったら気弱になりやすいように、同じひとりの人でもストレスへの抵抗性は変化しますし、うつ病は誰にでも身近な心の病氣と考えられます。

●症状

身体：頭痛、頭が重い感じ、めまい、立ちくらみ、肩こり、脈拍が早くなる、息が苦しい、微熱、腰痛、腹痛、吐き気・嘔吐、便秘・下痢、朝早くに目が覚める、朝は調子が悪く、午後からだんだんよくなってくる。

気持ち：自分を責める、消えてしまいたいと思



う、何でも否定的に考えてしまう、意欲が出ない、注意力が散漫になる、集中できない、記憶が悪くなる、食欲がない。

*うつ病の人の約1割は躁状態(ハイテンション)になる=双極性障害

●うつになるきっかけ

家族や友人、ペットの死、失恋、過重労働、責任の重い仕事、昇進、引越、子どもの進学や就職など。

●うつになりやすい性格

真面目すぎる、几帳面すぎる、完璧主義、責任感が強すぎる、過度に他人に気を遣う、神経質。

●治療法

休養をとる、抗うつ薬をはじめとする薬物療法、心理療法(カウンセリング)など。

2

死んでしまうのではないかと不安を伴う パニック障害(不安発作)

パニック障害という病名は最近よく知られるようになってきました。

突然、息が苦しくなり、動悸や震え、めまい、手足のしびれ、吐き気といった症状があらわれます。これはパニック発作という状態です。同時に「倒れてしまう」「死んでしまう」というような恐怖に襲われ、10分以内にこの不安感がピークになります。

いったんパニック発作が起こると、「また起こるのでは」という予期不安にかられ、パニック発作を起こした空間(乗り物の車内や人混みの中など)に行くのが怖くなり、その場所に行けなくなることもよくあります(空間恐怖)。

慢性的になることも多く、うつ病を伴うケースもよく見られます。

女性は男性の約2倍かかりやすく、とくに30代に多いとされます。

睡眠がうまくとれなくなってきたら要注意

睡眠は心の健康のバロメーターです。早朝に目が覚めて眠れなくなる、寝つけない、夜中に何度も目が覚めるという状態が続いたら、うつ病になりかけているのかもしれない。また、概日性リズム障害とって、体内時計がずれることによって朝起きることができず、社会生活が困難になるケースもあります。

何時間眠ると快適かは人によって異なりますが、年をとるにつれて短くなるのが普通です。

何時間眠っていても眠気が取れない場合には、睡眠時無呼吸症候群などで睡眠が浅くなっている可能性もあります。

睡眠に異変を感じたら、精神科、心療内科、睡眠外来などで診察を受けるといいでしょう。睡眠薬などの薬物療法、睡眠日記で行動を把握する治療、光を浴びて体内時計を修正する治療などを行います。

(18ページも参考にしてください)



●症状

身体: パニック発作(突然起こる息苦しさ、動悸、震え、冷や汗、めまい、吐き気、おなかの不快感、手足のしびれや硬直感など)。

気持ち: 倒れるのでは、死んでしまうのでは、気が変になるのではないかと不安感、パニック発作が起こった空間に行くのが怖い。

●治療法

抗うつ薬や抗不安薬などによる薬物療法、カウンセリングによる認知行動療法(避けたい場所にあえて行って慣れるなど)。

3

環境と自分が合わない 適応障害

適応障害は人間と環境が合わないために起こる障害で、頭痛や腰痛のような身体症状や不安感や劣等感のような心の症状がさまざまな形であらわれます。

環境側に何か問題があるケース、障害を感じる人間の側に理由があって不適応が起こるケース、また、その両方があります。

職場では、本人の適性が仕事と合わない、仕事に見合う体力がない、パソコンやメールなどIT化についていけない、気持ちに添わない配置転換、人事異動が少ない職場での人間関係、性格的に職場や組織になじめない、真面目で融通がきかない性格、もともとストレスに耐える力が弱いといった条件が適応障害を引き起こします（職場不適応）。

うつ病などと比べると軽症で、ストレスになっている原因がなくなると症状がよくなることがほとんどで、職場の上司や人事管理の担当者などのマネジメントによって対応できる例が多く見られます。

●症状

身体：頭痛、動悸、吐き気、腰痛など多彩な症状

気持ち：緊張感、不安感、劣等感、自己嫌悪感、無気力、入社困難、職場からのドロップアウトなど。ただし、休みの日には気分がよくなる。

●治療法

面接を通じて、不適応の原因を探るのが第一。本人の側に理由がある場合には、カウンセリングなどで課題の克服を練習していく。環境側に問題がある場合には、仕事の内容の変更や配置転換などを行う。症状によっては、抗うつ薬や抗不安薬などの薬物療法も併用する。

4

人と話すのが怖い 社会不安障害

人前に出ると、あがって話ができない、赤面する、汗が出る、手が震える、頭が真っ白になって何もできなくなるといった症状が特徴的な、いわゆる「対人恐怖症」です。食事や公衆トイレなど他人と一緒にいる場に行けなくなり、社会生活が困難になる例もあります。

一生に社会不安障害になる確率は1割程度とされ、比較的多い障害といえます。

●症状

人前で行動することに緊張や不安が強い。赤面、発汗、震え、言葉が出ない、公衆トイレが使えない、人と食事ができない、など。

●治療法

抗うつ薬や抗不安薬による薬物療法、カウンセリングによる認知行動療法（他人を必要以上に意識しないよう、考え方を変えていくなど）。



5

物や行動、人間関係に心理的に頼るのが習慣となっている 依存症

アルコールや薬物、ギャンブルなどが習慣となり、生活や仕事に差し支えてもやめられない状態で、人間関係が破綻してしまうこともあります。

習慣的に好むようになる対象は、①アルコールや薬物、食べ物などの物質、②買い物、ギャンブル、仕事、インターネットなどの行動、③恋愛や暴力など人間関係、の3つに分けられます。

本人が問題を認めながら、周囲も放置してしまう傾向があり、深刻化していくケースが多いのが特徴です。

●症状

アルコールやギャンブル、借金など、物質や行動、人間関係に依存してしまい、自分自身がコントロールできなくなる。

●治療法

まず本人も周囲も現状を認識する。過去や人間関係を振り返り、問題の根を見つけるカウンセリング、自助グループに入るなどが有効。場合によっては、治療に家族が参加することも必要。

6

考えがまとまりにくい 統合失調症

思い込みが強くなったり、人を疑ったり、強い不安を感じたりしやすく、実際に起こっていないことが起こっていると考える妄想、現実には感覚的な刺激がないのに聞こえる幻聴などが起こります。

言動に一貫性がなく、周囲からはなぜそのような行動を取るのかわかりにくいいため、職場のような集団で過ごすのが辛くなることも。

生涯にこの病気になる確率は1%くらいで、短期間で回復する人もいれば、治療が難しい人もいます。

ストレスをためないようにし、職場には段階的に復帰することが大切です。

●症状

まとまった理由づけのない行動、集中力が低い、不安が強い、情緒不安定、意欲など感情が平板になる、妄想、幻聴など。

●治療法

脳の神経伝達物質を調整する薬を飲み、ストレスを減らす。周囲の理解と支えが必要。

ストレスが 身体にあらわれる心身症

心身症は心理的な要因が身体に反映されて出る症状で、うつ病などの心の病気とは区別されます。例えば、高血圧症、不整脈、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、ぜんそく、じんましん、片頭痛、円形脱毛症、まぶたのけいれんなど、ストレスが原因で、自律神経やホルモン、免疫の調整がうまくいかなくなるために起こる症状をさします。下痢と便秘を繰り返す過敏性腸症候群も心身症の一種です。ストレスが引き金になっていることを本人も気づかないことがよくあります。

症状をよく調べた上で、心理的な原因が大きいと判断された場合には、症状を取り除くための専門的な薬物治療などとともに、カウンセリング、リラクゼーション、認知行動療法などが行われます。



日々変わる自分の心身を受け止めて、 上手なストレスマネジメントを

この『ストレスマネジメント・ハンドブック』では、さまざまなストレスマネジメントの方法、また、心身の健康がストレスマネジメントのベースになることをご紹介します。

一度にいろいろな方法を試すのは簡単ではありませんし、そのときそのときの自分に必要な対処法は変わってきます。

いつでも、どこからでも、何度でも、調子のいいときも悪いときも、思いついたら、この『ストレスマネジメント・ハンドブック』を開いてみてください。

制作 ● 日本マクドナルド健康保険組合
取材・文 ● 井上みゆき 小島あゆみ 高杉智子
編集 ● 小島あゆみ
イラスト ● しがさやか
デザイン ● 市川正美
印刷 ● 株式会社散髪ドーム
発行日 ● 2010年3月1日

