



### ストレスってなんだろう？

「ストレス」という言葉は、様々な日常生活の場面で使われています。もともとストレスは「外部からの圧力によっておこる物質のゆがみ」を意味する物理学用語でした。

ストレスの例えとして、よくボールが使われます。ボールを押してへこんだ状態が「ストレス反応」で、ボールを押している指が「ストレッサー（ストレスの原因）」です。一般に言うストレスはこの両方の意味を含んでいます。

ボールもずっと押されたままでは、歪んだままです。心もからだも同じことなのです。



### ストレスによる こころとからだのマイナス反応

ストレスは「人生のスパイス」  
ストレスでやる気がアップ?!  
ストレスもつきあい次第で良い刺激になります

ストレッサー

( 家庭内や職場内などでの問題 )



ストレス反応

心理的反応 ( 怒り・不安・緊張・不眠・悲しみなど )

行動の変化 ( 過食・多量飲酒・喫煙など )



ストレス関連疾患

身体的反応 ( 頭痛・腹痛・血圧上昇・疲労感など )

( 肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症・うつ病など )

☆ この図の「矢印」の流れを止めるには？

ストレス反応への「気付き」とその後の適切なストレス対処行動!!

大切なのは、ストレスをコントロールして、自分らしい生活を送ることです。家族や友人の手助けや、自分に合ったストレス解消法でストレス反応を和らげましょう。

# ストレスと上手につきあうところとからだづくり

- **自分のストレスを知る**  
ストレスコントロールの第一歩。  
更年期、退職期などストレスを受けやすい時期とその種類を知っておきましょう。
- **自分のからだを管理する**  
ストレスは自分のからだの弱いところに影響します。  
定期的に健康診断を受けて、日頃から健康管理に努めましょう。
- **生活習慣に気をつける**  
1日3回の栄養のバランスを考えた食事と定期的な運動習慣は心身の健康維持・増進に働き、  
ストレス予防に役立ちます。
- **睡眠と休息をしっかりとる**  
不眠や睡眠不足はイライラのもとです。  
睡眠の量と質を確保し、自分に合った休息で心身の疲労をためないようにしましょう。
- **適切なストレス解消を心がける**  
何かに熱中したり、楽しみを感じている時にストレス反応は少なくなります。  
自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
- **気軽に相談できる相手を見つける（家族や友人など）**  
聞いてもらうだけで気持ちが晴れたり、相談しているうちに考えがまとまり、  
問題の自己解決につながることもあります。
- **心もからだもリラックスする**  
自分に合ったリラックス法を見つけましょう。  
（音楽、入浴、ヨガ、アロマセラピー、自律訓練法など）
- **考え方を変えてみる**  
ストレスを受けるかどうかは、考え方に影響されることがあります。  
まずは、良い面（良いこと）を見つけるようにしてみましょう。
- **1日1回は声を出して笑う**  
笑いはストレスホルモンを下げて免疫力を上げます。  
笑う機会を日常生活で増やすように工夫しましょう。
- **人生の目標を持つ**  
前向きな気持ちはストレスに対する抵抗力を強くします。  
自分に合った、実現可能な目標を持つことが大切です。

## ～ひとりで悩まないで～

ストレスを解消することは大切ですが、ストレス解消にこだわりすぎると、かえって疲れがたまってしまふことがあります。何事もがんばりすぎないことです。何もしないでひたすら休むのも立派なストレス解消法です。ストレスは目に見えるものではありませんが、自分のストレスと向き合い、上手にストレスとつきあうことを心がけましょう。

もう一つ大切なことは、ひとりで悩まないことです。こころやからだがつらくて、自分ひとりでどうしようもないときは、はやめに医療機関（精神科や心療内科など）を受診した方が良い場合があります。