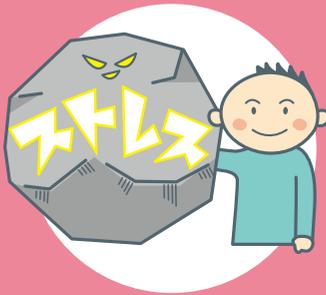


保健のしおり

# ストレスとうまく つきあおう

保健のしおり  
vol.44  
平成28年1月  
発行



平成28年1月

東北大学保健管理センター

〒980-8576 仙台市青葉区川内41  
内科診療室 022-795-7829

<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>

東北大学保健管理センター

Student Health Care Center, Tohoku University



TOHOKU  
UNIVERSITY



## Contents

- 01 ストレスとは？
- 02 ストレスサインに気づこう
- 04 ストレスをためないコツ
- 08 それでも調子が悪い時には…
- 09 参考引用ウェブサイト

# ストレスとうまく つきあおう

東北大学保健管理センター 伊藤千裕

## ストレスとは？

あなたが今なんとなく調子が悪いと感じるとしたら、もしかしたらストレスのせいかもしれません。しかしながら、人が生きていくうえでストレスを完全になくすことはできません。それよりもストレスとうまくつきあうことが大切です。



そもそもストレスとは、人が外部から刺激を受けたときにおこる緊張状態のことをいいます。外部からの刺激をストレスラーといいますが、それらは天候や騒音（物理的）、ウイルスや花粉（生物的）、化学薬品やタバコ（化学的）などの環境的ストレスラーと、人間関係や多忙などの社会的ストレスラーに分けられます。とくに私たちが感じやすいストレスラーは、試験や人前での発表、友人や家族関係のトラブル、引越しや転校などの社会的ストレスラーです。進学や就職、結婚や出産といった喜ばしい出来事も、ときにはストレスラーとなりえます。これらのストレスラーが、人側の要因、つまり病気や疲れ具合などの身体的要因と性格や周りのサポート状況などの心理的要因と密接に関連して、初めてストレスと感ずるのです。

見逃してはいけないポイントは、一つのストレスラーが大きかったり、長く続いたりするときや、一つ一つのストレスラーが大したことない場合でもいくつかのストレスラーが重なるときにはとくに注意が必要です。

## ストレスサインに気づこう

ストレスを感じると、体調をくずしたり、気持ちが不安定になったりすることは誰でも経験することです。しかしながら、とくに何かに向かって頑張っているときは自分のストレスに気づきにくく、そのまま頑張り続けるとますます調子をくずしてしまいます。

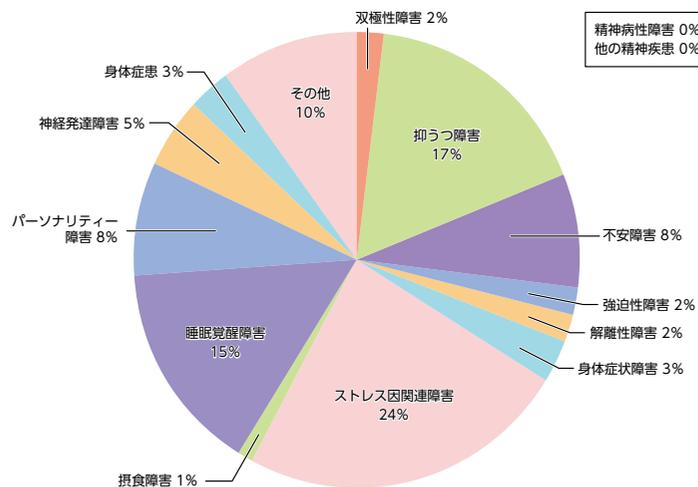


図1 2014年東北大学保健管理センターメンタルヘルス相談新来者の診断内訳(DSM-5)

図1は、2014年度に東北大学保健管理センターのメンタルヘルス相談に新しく来院した人の診断内訳を示したものです。ストレスが原因でうまく状況に適応できず、心身の調子をくずしたストレス因関連障害が例年一番多いことがわかります。また、抑うつ障害や不安障害などのこころの病気も、ストレスが誘因で発症したり、症状がさらに悪化したりします。そのため、早めにストレスに気づき、早めのセルフケアをすることが必要です。

そこで、まずストレスサインを知っておくことが大切になります。ストレスサインは、以下のような体とこころにサインがみられます。人によってストレスを受けたときにしやすい特有のストレスサインもありますので、自分なりに認識することが大切です。

体のサイン	こころのサイン
●寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める	●不安や緊張が高まる
●食欲がなくなる	●気分が落ち込んで、やる気がなくなる
●飲酒量や喫煙量が増える	●急に泣き出したりする
●疲れやすい	●ミスや物忘れが多くなる
●肩こり、頭痛、腹痛や腰痛などの痛みがでる	●イライラしたり、怒りっぽくなる
●めまいや耳鳴りがする	●人づきあいが面倒になって避けるようになる
●動悸や息切れがする	●遅刻したり、休むことが増える
●下痢したり、便秘しやすくなる	●人とのトラブルが増える

簡単にストレスセルフチェックがウェブサイト「こころの耳 (<http://kokoro.mhlw.go.jp/>) (こころの状態をチェック)」がありますので、実際にやってみましょう。ただし、このストレスセルフチェックは本来働く人のためのものです。そこで学生の皆さんは、「仕事や職場」を「学業、研究、部活またはアルバイト」という設定に置き換えて、質問に答えてみましょう。自分の現在のストレス状態を把握することがまず大事なことです。

## ストレスをためないコツ

前述のようなストレスサインにもし気づいたとしても、何もせずにストレスを受け続けていると、さらに調子をくずしてしまい、本当にこの病にかかってしまうことがあります。そのため、ストレスに気づいたら、できるだけ早めのセルフケアをすることが大切です。

セルフケアには以下のように、体とところからリラックスする方法があります。自分のできる範囲で自分の面倒をみるのが、セルフケアの基本です。実際に試してみて、自分に合ったやり方を見つけましょう。



### 体からリラックスする方法

<p>① 規則正しい生活をする</p>	<p>ストレスとうまくつきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが一番大切です。夜に良質な睡眠をとる、朝に日光を浴びる、バランスのとれた食事をする、適度な運動を行うことが大切です。</p> 
<p>② 休息をとる</p>	<p>ゆっくりとお風呂に入る、ソファに座ってぼんやりするなどして、ゆっくり休養することで、体も心も元気な状態に戻ることができます。</p> 

<p>③ 体を動かす</p>	<p>運動にはネガティブな気分を発散させたり、体とところをリラックスさせる効果があります。とくに効果的なのは、体の中にたくさんの空気を取り入れながら行う有酸素運動です。ダンス、サイクリング、軽いランニングや散歩です。</p>
<p>④ 音楽を聴いたり、歌を歌う</p>	<p>音楽は体とところを癒してくれます。アップテンポな曲はエネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。曲を聴くときには、ただ音楽に集中してひたることが大切です。また、歌うのが好きな人はカラオケボックスなどで思いっきり歌って発散するのもいいです。</p> 
<p>⑤ 思いっきり笑ったり、逆に泣いたりする</p>	<p>笑いは心とところを軽くします。もし失敗しても、自分を責めたりするのではなく、そのことを潔く認めて、やってしまった自分をあえて笑い飛ばしてみるのです。くりかえしやると、バランスのよい見方や広い視野が身につけていきます。どうしても笑い飛ばせないときは、逆に思いっきり泣いてみると、体も心もスッキリとすることがあります。</p>
<p>⑥ 腹式呼吸をくりかえす</p>	<p>不安や緊張が強くなると、呼吸が浅く、速くなります。こんなときこそ意識して深い呼吸を心がけましょう。椅子に腰かけたり、ベッドに横になって、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。それから、頭のなかで1,2,3と数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出したら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを数分ほどくりかえします。ここで大事なことは、息を吐くときにお腹がへこみ、息を吸うときにはお腹が膨らむことを意識することです。</p>

## こころからリラックスする方法

### ① 今の気持ちを 書いてみる

もやもやして気持ちが苦しいときは、ありのままの気持ちを紙に書いてみましょう。ちゃんとした文章でなくても、落書きや書きなぐり、イラストやマンガ、手書きが面倒なら、携帯やパソコンを使ってもかまいません。要は頭の中で考えるのではなく、実際に手を動かして気持ちを外に吐き出すことです。書くことによって、今抱えている悩みと距離がとれ、客観的に見られるようになり、落ち着いて物事を考えるようになれるます。また、書いた文章を読みかえすことで、それまで思いつかなかった選択肢に自分で気づくことにもなります。余裕があれば、次にその気持ちを解消するために何ができるか、思いつくまま解決する方法を書いてみます。その中には今すぐ実現しやすいこと、逆に実現するのが難しいこともあるでしょう。大切なは無理なくできることから優先的に行ってみることです。



### ② 頭をやわらかくする

ストレスを感じるとき、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがよくあります。例えば、～しななければならない、～するべきである、などと考えていて、それがうまくいかないときに悩みます。自分の弱さや欠点ばかりに注意が行きがちです。そんなときこそ、実際にできていることやうまくいっていることにあえて目を向けるのです。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になります。

### ③ なりたい自分に 目を向ける

日ごろから、こんなふうになるといいな、と今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれど重要と思える目標をたてて、実行します。実行しやすく無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。その目標がクリアできたら、自分をほめてあげましょう。成功したら、次の目標を立てて、実行します。そうして1つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取りもどすことができます。

### ④ 誰かに相談してみる

困ったときやつらいときは一人で抱えているよりも、人に話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。また、話すことで一人では思いつかなかった違ったものの見方や解決策が見つかることもあります。家族や親類、親しい友人、同僚や趣味の仲間、信頼できる先輩や先生など、身近な誰かに相談してみましょう。



## それでも調子が悪い時には・・・

ストレスに気づき自分でセルフケアをしても、心身の調子がよならず、長く症状が続くときは、こころの病気の始まりかもしれません。たとえば、物事がうまくいかなかったり、失敗したりすると、とてもつらい気持ちになることは誰にでもあります。しかし、強い気分の落ちこみが長く続き、人と話すのが嫌で学校に行けなくなっているときや、自分を責めて、消えてしまいたいと考えたりするときはすでに抑うつ障害にかかっているかもしれません。また、初めてのことで不安になったり、人前で緊張したりする体験も誰でも経験します。しかし、強い不安や緊張が長く続き、普段の生活に支障があるときや、急に心臓がドキドキして、めまいや息苦しさや襲い、死ぬのではないかという恐怖を感じるパニック発作を起こすときは、不安障害の始まりです。

このようなときは早めに専門家に相談することが大切です。また人によっては相談したいが、知り合いには話したくないときにも、早めに専門家に相談するのが安心です。



東北大学には相談できる場所として、カウンセラーがいる学生相談・特別支援センター (<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>) と、精神科や内科などの医師がいる保健管理センター (<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>) があります。相談だけでいいなら学生相談・特別支援センター、相談以外に場合によっては薬もほしいときには保健管理センターに、あらかじめ電話で予約したうえで来て下さい。

また、東北大学にも病院 (<http://www.hosp.tohoku.ac.jp/>) があるほかに、宮城県近隣にも専門のクリニックや病院 (<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/seihocnt/mentalhealthguide.html>) があります

ので、直接医療機関を受診してもかまいません。その際に、通院だけでなくクリニック、場合によっては入院も考えるときには病院、また、体とこころの両方を診てもらいたいときには心療内科、こころを専門的に診てもらいたいときには精神科を受診して下さい。医療機関によってはあらかじめ紹介状が必要なときや予約が必要なときがありますので、受診する前に必ず電話で確認しましょう。

### 参考引用サイト

- 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)  
▶▶▶ <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>
- こころもメンテしよう 若者を支えるメンタルヘルスサイト(厚生労働省)  
▶▶▶ <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
- こころもメンテしよう ご家族・教職員の皆さんへ(厚生労働省)  
▶▶▶ <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/index.html>
- こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト(厚生労働省)  
▶▶▶ <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

