

働くひとのための メンタルケア講座

監修

一般社団法人 認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕

第1回 ストレスに気づこう！

どんな仕事にもストレスは付きものです。とはいえ適切に対処できずにひとりで抱え込んでしまえば、心と体が蝕まれていきます。ストレス社会の現代で、健康で働き続けるためにはメンタルケアの知識は不可欠です。

今回は自分のストレス状態について振り返ってみましょう。

入社3年
木暮さんの場合

ふう...

最近体調がすっきりしなくて...
仕事に集中できず
小さいミスが続いて
しまいました

病院で検査をしても
身体に異常はないと
言われたのですが...

それは
辛いよね...

ひょっとして
ストレスが
溜まっては
いないかな？

確かに仕事が忙しくて
ストレスはあるかも
しれません

でもストレスって
心の問題では
ないんですか？

ストレスは心理的な
不調のほかにも
普段の行動が変わっ
たり、体調にも影響
を及ぼすことが
あるんだ

ストレスによる変化

気分

- ・クヨクヨ考え込む
- ・不安で落ち着かない

行動

- ・趣味が楽しめない
- ・人と会うのが面倒

体調

- ・眠れない/寝すぎる
- ・食欲がない/食べすぎる
- ・頭痛 など

わかりました！
ありがとう
ございます！

ストレスは本人が
気づかないうちに
心と体を蝕んで
しまう

まずは自分の状態に
気づくことが大切！
簡易チェックを
試してみるといいよ！

気になる方は / [いますぐ次のページへ](#)



あなたのストレス度をチェックしてみよう

過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか？

当てはまると思う選択肢の数字に○をつけてください。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
▶ 神経過敏に感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 絶望的だと感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ そわそわ、落ち着かなく感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 気分が沈み込んで、何が起ころうとも 気が晴れないように感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 何をするのも骨折りだと感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 自分は価値のない人間だと感じましたか？	0	1	2	3	4

※K6日本語版より

判定

○をつけた数字の
合計は？

4点以下 **ストレスは低い状態です**

5点以上 **要注意！
ストレスが高い状態にあります**

点数が高いほどストレスがたまっていると考えられます。定期的にチェックを行い、高くなることがあれば何か思い当たることはないか振り返ってみましょう。

ストレス解消のヒント

ストレスを発散させる「3つのR」

ストレスがたまり過ぎてメンタルに不調をきたしてしまうと、回復は非常に難しくなってしまいます。日頃から3つのRを取り入れて、上手にストレスを発散させましょう。

→ **Rest**
(レスト)

休養・休息・睡眠

→ **Relax**
(リラクセス)

ストレッチや音楽、アロマなどによる
リラクゼーション

→ **Recreation**
(レクリエーション)

運動、旅行のような趣味娯楽や
気晴らし

ストレスの要因に対処しよう

職場環境や人間関係などのストレスの要因が解決できなければ、ストレスを発散させてもまた同じ問題に悩まされることになります。ストレスの元を見極め、具体的な対処法を考えるようにしてください。その際、ひとりで悩むのではなく家族や友人、同僚など信頼の置ける人に相談するといいいでしょう。視野が広がり、新しい見方ができるようになることがよくあります。ストレスから逃げるのではなく、正面から受け止めて行動することがストレス解消の近道となることは少なくありません。

その場かぎりのストレス発散より、現実の問題にきちんと目を向けることが大切なのですね！