

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2017. 3月号

梅花の季節となりましたが、皆様お元気でいらっしゃいますか？少し春が近付いてきたかなと感じますが、毎日お仕事はお忙しいことと思います。忙しいと、ストレスを感じることが多いかもしれません。
今日はセルフケアの観点から、“ストレス”についてお伝えしたいと思います。

ストレスが身近な存在となり、「ストレスなんて当たり前」と考える風潮もあるようです。確かに、私たちの社会生活からストレスを完全に消し去ることは不可能です。また、ストレスが必ずしもうつ病や自殺につながる“悪者”として存在するわけでもありません。

世界で初めて「ストレス学説」を提唱したモンリオール大学のハンス・セリエ教授は(当時)は、「ストレスには“よいストレス”と“悪いストレス”があり、適度なストレスは健康な生活を送るための基本条件である」と述べています。つまり、ストレスは「人生のスパイス」であり、効果的に利用すれば「ストレスに強い人間」になれると言っているのです。

では、どうすれば“よいストレス”を利用して“悪いストレス”に打ち勝つことができるのでしょうか。そのキーワードは2つあります。「気づき」と「セルフコントロール」です。そしてこの2つを総称した言葉が「ストレスマネジメント」となるのです。

ストレスマネジメントの基本は、「気づき」から始まりますが、どうすればストレスに気づくことができるのか。基本は自覚症状だと言われています。首や肩のこり、疲れが取れない、頭がぼんやりする、目の疲れ、体がだるい等があげられます。そして、ストレスの存在に気がついたら、正しいストレス解消法を持つことが大切です。

ストレス解消法には、次のようなものがあります。

- ・休息を取る
- ・好きなことを楽しむ
- ・自然と触れ合う
- ・身近な相談相手、愚痴を言える相手を作る
- ・リラクゼーション法を行う
- ・専門家に相談する



あまりにもありきたりでがっかりされた方も、おられるかもしれませんが、この「当たり前のストレス解消法」をきちんと自分のライフスタイルの中に組み込み、日々実践することが何より大切なのです。具体的にどのようなしていけばよいのか、お困りの方がおられましたら、ぜひご相談にお越しく下さい。

引用参考文献:交流分析であなたが変わる!心の回復6つの習慣 2015 山本晴義著

開室日:月曜と金曜の週2日(9:00-18:00) **相談室の場所:**総合研修棟6階

予約:開室日にお電話で申し込まれるか、FAXか、メールでお願いします。

◇相談内容の秘密は守られますので安心してください。



TEL/FAX:0798-45-6121
メールアドレス:k-harada@hyo-med.ac.jp
(お電話・FAXは外線をお願いします)
相談員 原田 久仁美

