

# 2023年3月こころの健康情報③ ストレスってなくせるもの？

## こころに潜むストレス

厚生労働省の調査によると働く人のおよそ**6割の人**が  
仕事や職業生活に関して「**強い不安、悩み、ストレスがある**」と答えています。

ストレスは適度であればやる気や集中力を引き出し、  
自己成長を促すなど良い効果をもたらします。  
強すぎたり長引いたりするとメンタルヘルス不調の原因となり、  
パニック障害や適応障害などの  
こころの病気を招くこともあるので注意が必要です。



2023年3月こころの健康情報③ストレスってなくせるもの？

ストレスは「なくす」というより「付き合う」ととらえ、うまく対処したいですね

こころの状態はわかりづらいものです。手がかりとなるサインを知っておこう！

## 体にあらわれるサイン

### 例えば…肩こり

デスクワークの人に多く見られる肩こりの発生には、  
ストレス、緊張しやすい性格・体質などが関与しています。

この他にも

- 目の疲れ
- 頭痛
- 腰痛
- 肌荒れ
- 吐き気
- 下痢
- 不眠
- など



# 2023年3月こころの健康情報③ ストレスってなくせるもの？

## 行動にあらわれるサイン

### 例えば…嗜好品が増えた、減った

お酒、たばこ、コーヒー、炭酸飲料、お菓子などの「嗜好品の」増加も過剰ストレスを知る手がかりです。極端に減る、増えるようならストレスを抱え込んでいる可能性があります。



この他にも

- 生活の乱れ
- 過食
- ギャンブル
- ネット・ゲーム
- 遅刻・欠勤
- 暴言・暴力 など

# 2023年3月こころの健康情報③ ストレスってなくせるもの？

## 気持ちや感情にあらわれるサインも注意

- 意欲の低下
- 集中力の低下
- 怒り
- 落ち込み
- イライラ
- 不安 など



**こうしたサインに気づいたら、  
休養、気分転換などを通じてストレスコントロールを！**

2023年3月こころの健康情報③ ストレスってなくせるもの？

## ストレス対処のイメージは…

逃げる



ストレスを感じる人、モノ、  
環境などから離れる

かわす



リラクゼーション、運動、  
趣味などでストレスを解消する