

ストレスと上手く向き合おう



ストレスに対する理解を深めましょう

令和4年6月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘

ストレスとは？

ストレスとはもともと「外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応」を意味する物理学用語でした。これが心理学分野でも使われるようになり、人が刺激を受けたときに生じる「歪み」を指すようになりました。

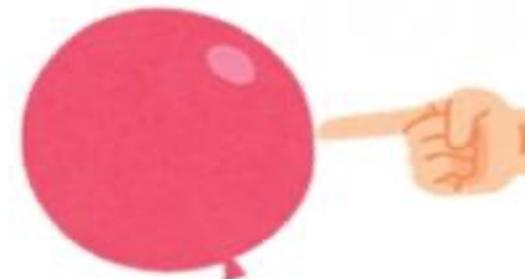


ストレスとは？

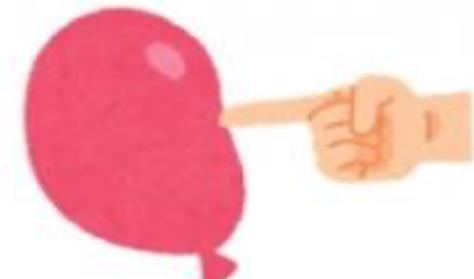
体や心にかかる外部からの刺激を**ストレッサー**（図では風船を押す指）と言い、そのストレッサーに適応しようとして、体や心に生じた様々な反応を

ストレス反応（図では風船がゆがんだ状態）と言います。

心身に及ぼすストレッサーには大きく分けて4種類があります。



外部からの刺激
(ストレッサー)



刺激によって生じる心身の変化
(ストレス反応)

ストレッサー の種類



1.物理的ストレッサー
暑さや寒さ、騒音、放射線等



3.生物的ストレッサー
花粉、細菌・ウイルス、ほこり
等



2.科学的ストレッサー
汚染物質、薬剤・化学物質、タバ
コの煙等



**4.心理的、社会的ス
トレッサー**
人間関係、仕事・家庭内
の問題等

ストレス反応

私たちが（ストレス）と認識しているものの多くは、4つ目の「**心理的、社会的ストレッサー**」を指しています。

特に仕事・職場では、仕事の質、量、対人関係といった様々な要因がストレッサーへとなりうる可能性があります。

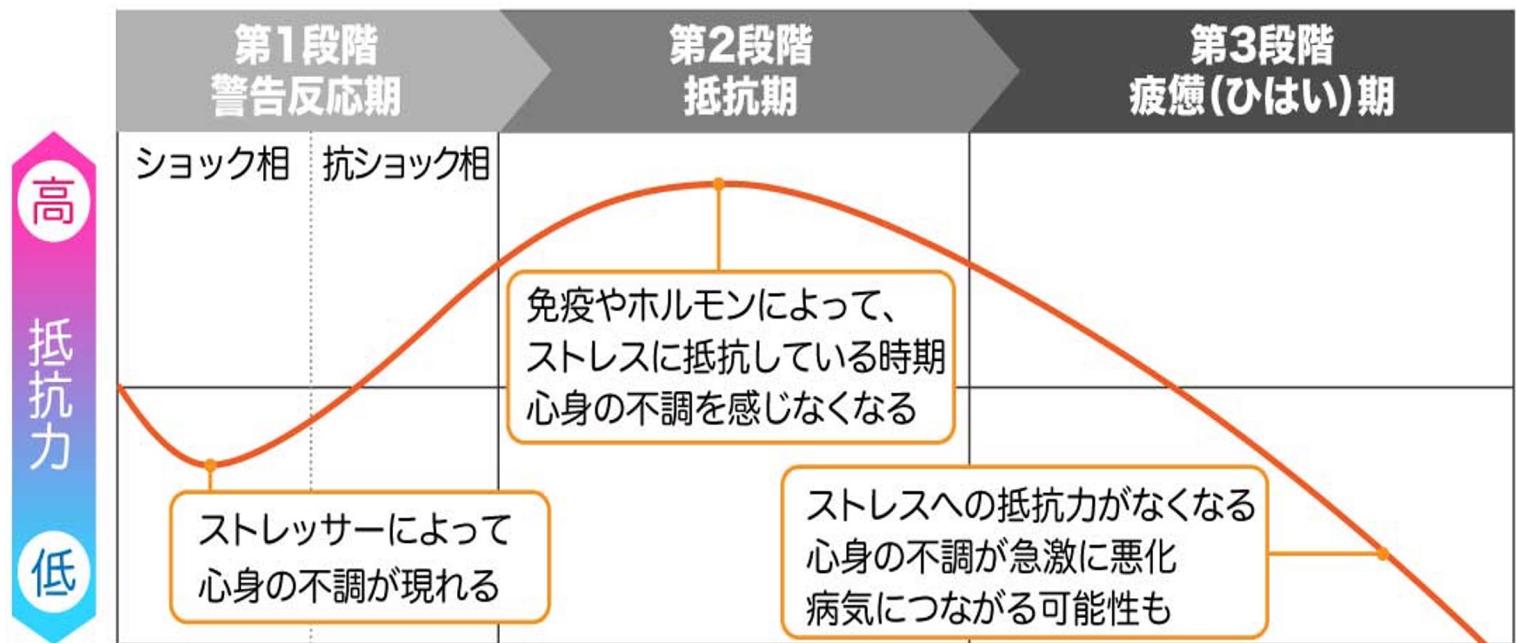
ストレッサーに対するストレス反応は**3つの段階**に分けられます。

第1段階
警告反応期

第2段階
抵抗期

第3段階
疲はい期

セリエによる汎適応症候群 3つの段階



自分に合ったストレス対処法を身に付けよう

ストレスを抱えて心身ともに疲れてしまう前に、自分でうまく対処できる方法を見つけることが非常に重要です。

いくつか例をあげているので、試してみるといい



おすすめストレス解消法

- ・軽い運動やストレッチをしてみる。
- ・時間を忘れて趣味に没頭する。
- ・カラオケで熱唱する。
- ・好きな香りをかいだり、音楽を聴いたりする。
- ・悩みを文章、イラストで書き出してみる。
- ・誰かに話を聞いてもらう。 など



リラクゼーション法を実践してみよう

<腹式呼吸法>

呼吸法には、代表的なものに「胸式呼吸」と「腹式呼吸」があります。緊張していたりする時には、「胸式呼吸」になってしまることがほとんどです。

「**腹式呼吸**」を意識的に行ってみましょう。



リラクゼーション法を実践してみよう

実践方法

1. 余分な力は抜いて、楽な姿勢で座る、または仰向ける
になる（不安が無ければ目を閉じても良い）
2. 体の中にある息をすべて吐ききる。
3. 鼻から8秒かけて息を吸いお腹を大きく膨らませる。
4. 口から8秒かけて息を吐きお腹の空気を全て出す。
(慣れてきたら鼻から抜いてもOK)
5. 3と4を繰り返す。
(その後は徐々に普段の呼吸に戻していく。)