

# 「まごころの健康」

## 「ストレスとの上手な付き合い方」

### 1. ストレスとは…

ストレス社会と言われる現代、人々は日常生活の中で誰でも、多かれ少なかれストレスを感じています。ストレスというと悪いイメージを抱きやすいのですが、実は良い面と悪い面があり、人々は両方をバランスよく保ちながら生活をしていきます。

仕事や勉強、人との関係においては、「より良くしたい」というストレスは、適度な緊張感や集中力、やる気をもたららし、物事を良い方向に向けてくれます。さらに、ストレスを乗り越えることで自信が出て、大きく成長できることもあります。完全にストレスを取り除くことはできません。多少のストレスはあったほうが良いと思い、上手に付き合っていけると良いでしょう。

しかし、ストレスが強すぎたり長すぎたりすると、ストレスに上手く対応できず、心や体に不調が出てくる可能性があります。また、ストレスと心や体の不調が悪循環となり、さらに不調を増強してしまつこともあります。このような悪循環に陥ったら、どこかで適切な対応をしていく必要があります。



### ● ストレスの大小

・大ストレス（人生の転機）  
就職、退職、結婚、離婚、出産、死別など



・中ストレス（ショックな出来事）  
仕事での失敗、大事なものの紛失、詐欺にあつたなど



・小ストレス（日常の些細なこと）  
バスに乗り遅れた、友達とけんかした、隣  
の犬がうる  
さいなど



### ● ストレスの個人差

同じストレスであっても、その人の性格や価値観、その人の置かれている状況、生活環境等によって受け止め方は変わってきます。

ストレスサー×個人の条件  
（性格・状況・環境など）＝ストレス状態

### 「ストレスの原因」

「ストレスを受けやすいとされる性格」

#### ① 真面目・神経質タイプ

何事にも熱心で、負けず嫌いなタイプ。完璧を目指し、いつも忙しくしていないと物足りない。寛容さがなく、短気で怒りっぽい。

#### ② 感情抑制タイプ

感情表現が苦手で、自分の本当の気持ちに気がないままに、いろいろなことを引き受けてしまうタイプ。真面目で仕事熱心なために、周囲からの信頼も厚いが、無理がたためて身体の不調という形で出てきやすい。

#### ③ 愛他的・気配りタイプ

責任感が強く、仕事をそつなくこなし、人付き合いではたえず気を配るタイプ。世話好きで、自分より周囲や会社のことを優先しがち。慣れ親しんだ環境が変わったり、尽くしてきた人がいなくなったりすると、喪失感に襲われやすい。

#### ④ 内向型こだわりタイプ

内向的で、細かいことをクヨクヨと考えるタイプ。また、人一倍理想が高いために自分のダメな部分や、出来ていないことに注意が向きやすい。

自分自身の問題にとらわれるあまり、余計に苦悩が深まり、思考の悪循環に陥りやすい。

## 2. ストレスによる心身への影響

### ① 身体的な問題

ストレスが長く強く続くと、自律神経やホルモンの、免疫系を通して体の反応として現れます。体の各部に障害を引き起こした状態を「心身症」といいます。心身症には、頭痛、高血圧、狭心症、消化性潰瘍、過敏性腸症候群、高血糖、糖尿病、気管支喘息、皮膚炎などがあります。

### ② 心理的な問題

気分が憂鬱で何もできない、食欲がない、睡眠が十分に取れない、不安や焦燥感が強いなどの状態を「うつ状態」と言います。また、不眠や不安だけが増強することもあります。

### ③ 行動上の問題

ストレス解消のために行っている行動がエスカレートし、依存を引き起こすことがあります。アルコール依存やギャンブル依存・買い物依存などがあります。



## 3. ストレスへの対処法

ストレス解消の方法は、ストレスの原因によって、また、その人それぞれにおいて対処の仕方は違ってきます。

ストレスと向き合っていくために必要なのは、心の持ち方・あり方・動かし方です。自分自身がどのような状態であれば、「気持ちよい」のか考えたいことはありますか？

日ごろ「気持ちよく生活できる」ことを心がけることが大切です。気分が悪いことに気が付いたら、その都度、意識的に気分転換していけると良いでしょう。



また、心や体に不調が出てきたときや、つらくどうしようもないときには、体のSOSと捉えて、きちんと治療する必要もあります。そのとき場合によっては、医療の手を借りることも一つの方法です。

### ストレス対処法のポイント

- ① ストレスを受けないようにする
- ② ストレスの受け方を軽くする
- ③ ストレスがたまらないようにする
- ④ たまったストレスを発散・解消する
- ⑤ ストレスにより疲れた心身を癒す

### ▼問い合わせ先

健康福祉課 社会福祉係

☎9128

## 平成19年4月から…

### ● 休日、夜間の救急診療が変わります

町では、これまで休日昼間の診療を町内医療機関の協力により在宅当番医制度でおこなっていましたが、上三川町が加入する宇都宮医療圏で設置する休日夜間急患センター(宇都宮市夜間休日救急診療所)の救急医療体制・診療科目の充実と強化を図るため、平成19年4月から在宅当番医制度を廃止し、休日・夜間の診療全般を休日夜間急患センター(宇都宮市夜間休日救急診療所)で行います。利用される場合、これまでより移動時間がかかることとなりますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。

### ● 定期の予防接種の方法が変わります

町では、これまで乳幼児の定期の予防接種については、町内及び宇都宮市医師会所属の医療機関において無料で受けられましたが、平成19年4月から町外で予防接種を希望する場合は、事前に申し出が必要になります。



3月1日(木)～3月7日(水)まで  
「子ども予防接種週間」

▼問い合わせ先＝健康福祉課 健康増進係 ☎9132