

ほっと一息、心の声に耳を澄ませてみよう

ストレス解消の処方箋

この春、気持ちも新たに仕事もプライベートも頑張ってきたのではないのでしょうか。そろそろ、ほっと一息、自分の心の声に耳を澄ませてみませんか？ 5月病と言われるように、新たな環境に慣れてきた頃、それまで自覚していなかった大きなストレスが症状として表面化してくることがあります。深刻な事態にならないうちに早目に心のケアをしておきましょう。今回は、どんなことが要因でストレスを感じてしまうのか、どう改善していけばいいかのヒントをご紹介します。



監修者●精神科医 栗原雅直先生
虎の門病院精神科部長などを経て、
現在財務省チーフカウンセラーを務める。
主な著書『職場のメンタルヘルス』
(メディカルレビュー社)

二人に一人以上の人が職場で何らかのストレスを抱えている

近年、労働者が受けるストレスは年々拡大し、今や二人に一人以上の人がなんらかの強いストレスを感じているようです。

そこで厚生労働省はメンタルヘルスの指針として「4つのケア」（セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケア）を推進し、企業や自治体も心の健康問題に取り組むようになりました。

しかし、ストレスは単純にこれが原因だとか、これをやればすぐ直るというものではありません。外からはわからない要因があったり、本人が自覚できなかったり、客観的に把握しづらい面があります。また、周囲の人に理解されないことが、さらなるストレスを生み、問題をエスカレートさせてしまう可能性もあります。

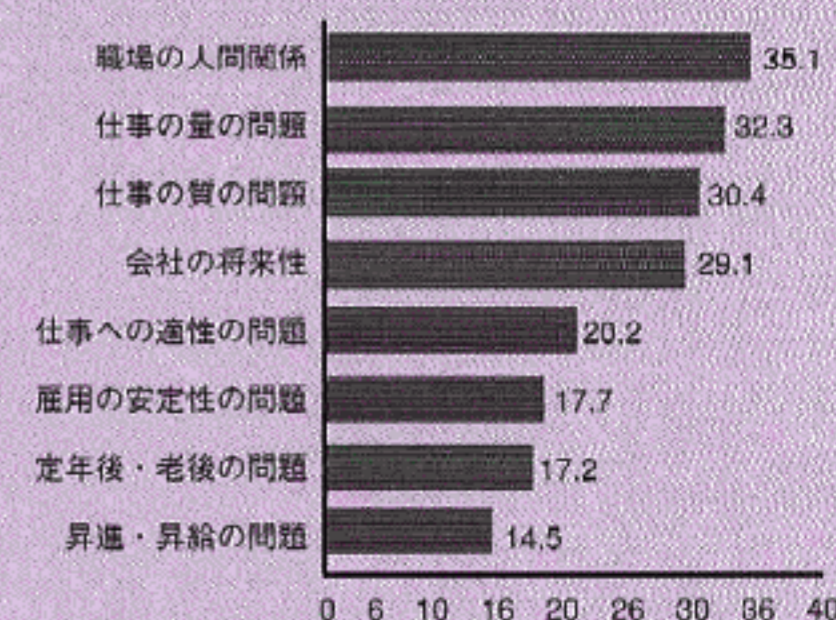
ストレスはいくつかの要因が複雑に絡み合っている

ストレスは様々な要因があり、いつ、どれが、どのくらい影響を及ぼすのかは、個人によって大きな差があります。また、ストレスの要因として「職場の人間関係」が一番になっているもの、他の要因が複雑に絡み合っていることも多いのです。

精神科医として職場のメンタルケアを手がけてこられた栗原雅直先生にお話を伺ってみると、ストレスは、仕事量の過剰がベースとなることが多く、次のような時に、より大きなストレスに増幅しやすいそうです。

職業生活におけるストレス等の原因

平成14年における主な内容（複数回答）



ストレス等を感じる労働者を100としたときの割合（%）
※資料「労働者健康状況調査」（平成14年 厚生労働省）

●仕事を兼任している時。特に上司の価値観がそれぞれで違うと混乱する。

●個人あるいは集団としての仕事の進め方や将来のビジョンが見えない時。

●出身地や生活習慣が違う人達の中にいる時。特にそれを管理する立場にある人は、ストレスを抱えやすい。

●転勤や転属などで大きく環境が変化した時。

そのほかにも、体調を崩す、身近な人が大きなストレスを抱える、家族や大切な人を失う、経済状況が悪化する、などもストレス要因となります。とくに一番問題となるのは、そのストレスを改善する方法がわからなかったり、時間や心のゆとりを持てなかったりする場合です。ストレスを強く感じている時は、そうでない時に比べ、考える気力も少なくなりがちです。さらに食事や睡眠が十分にとれず、体調を崩して状態が悪化し、ますます深刻な事態になってしまうこともあります。そうならないためにも、心も体も日ごろからのケアがとても大切です。