

# こころの元気を大切に



私たちは家庭や仕事、人間関係など様々なストレスとともに生活しています。

ストレスは私たちが生きていく上で避けて通れないものですが、人それぞれにうまく付き合えるストレスと、そうでないストレスがあります。

ストレスがたまりすぎたり、過度なストレスにさらされることで、様々な症状となってあらわれることがあります。症状はストレス反応と言われ、こころが発する危険のサインです。ストレスのサインに早めに気づき、対処していくことでこころの元気を保つことにつながります。

自分や大切な人の生活をよりよいものにするために、ストレスに気づくためのきっかけになればと思います。

## ストレスのサイン

### からだのサイン

眠れない  
からだのだるい  
疲れやすい  
食欲がない  
頭痛や腹痛  
どうきがする  
など

自分自身で気づく変化

### こころのサイン

ゆううつ  
気分が重い  
イライラする  
不安である  
集中できない  
好きなこともやりたくない  
涙もなく涙が出る  
など

### 行動のサイン

元気がない  
表情が暗い  
落ち着きがない  
過度の飲酒や喫煙  
ギャンブルにのめり込む  
怒りっぽい  
遅刻や欠勤をする  
など

周囲の人も気づける変化

# ストレスチェックリスト

(労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル 職業性ストレス簡易調査票簡略版一部改編)

**A**

最近1カ月間のあなたの状態についてうかがいます。  
最もあてはまるものに○をつけてください。

ほとんど  
なかった

ときどき  
あった

しばしば  
あった

ほとんど  
いつもあった

1	ひどく疲れた	1	2	3	4
2	へとへとだ	1	2	3	4
3	だるい	1	2	3	4
4	気がはりつめている	1	2	3	4
5	不安だ	1	2	3	4
6	落ち着かない	1	2	3	4
7	ゆううつだ	1	2	3	4
8	何をするのも面倒だ	1	2	3	4
9	気分が晴れない	1	2	3	4
10	食欲がない	1	2	3	4
11	よく眠れない	1	2	3	4

**A**

選択した項目の  
数字全て足して

点

**B**

あなたの仕事についてうかがいます。  
最もあてはまるものに○をつけてください。

ちがう

ややちがう

まあそうだ

そうだ

12	非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
13	時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
14	一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
15	自分のペースで仕事ができない	1	2	3	4
16	自分で仕事の順番・やり方を決めることができない	1	2	3	4
17	職場の仕事の方針に自分の意見を反映できない	1	2	3	4

**B**

選択した項目の  
数字全て足して

点

**C**

あなたの周りの方々についてうかがいます。  
最もあてはまるものに○をつけてください。

非常に

かなり

多少

全くない

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？					
18	上司	1	2	3	4
19	職場の同僚	1	2	3	4
あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？					
20	上司	1	2	3	4
21	職場の同僚	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいいきいてくれますか？					
22	上司	1	2	3	4
23	職場の同僚	1	2	3	4

**C**

選択した項目の  
数字全て足して

点

# ストレスチェックの解説

## A 心身のストレス反応

心理的負担による心身の自覚症状がどのくらいあるかについてうかがう質問です。

## B 仕事のストレス要因

仕事量が多すぎる、ペースも自分で決められないなど仕事の心理的負担に関する質問です。

## C 周囲のサポート

辛いときの手助けとして、上司や同僚などのサポート状況に関する質問です。

A の合計点数

**31点以上**

**23点以上**

かつ

B と C の合計点数が **39点以上**

どちらかに該当する場合は

**高ストレス状態**



高ストレス状態となっている方は、今の状態が続くと下の図のような経過をたどり、気持ちや体に症状があらわれることがあります。職場に産業医や健康管理室など相談先があれば、相談することで自分では気づかなかった解決法が見つかることもあるかもしれません。**産業医がない場合、「宇都宮地域産業保健センター」で医師などの専門職に相談ができます。**

その他の相談先もありますので、詳しくは6ページの相談先一覧をご覧ください。

## ハンスセリエ氏のストレス学説「ストレス反応の3段階」

### ① 警告反応期

ストレスにショックを受け、回復しようとしている時期

「なんか疲れやすいな」  
「いつもより体調が悪いな」  
など、体調の変化が生じる



気分転換やストレス解消を積極的に行うなど意識的に休養をとった方がよい

### ② 抵抗期

ストレスに対して反発、抵抗し心身が変調する時期

疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感に陥る



忙しくても休養をとり、心身の調子を整える必要がある

### ③ 疲弊期

疲れてしまい病気に移行する時期

抵抗していたエネルギーがなくなり、自分の力ではどうにもならなくなる



心療内科や精神科への受診が必要な場合がある



## A の合計点数 **30点以下**の方

現在は、ストレスをうまくコントロールできているかと思います。しかしその時々でストレスの受け方が変わります。今後もストレスと上手に付き合うために、5ページをご参照ください。

# 過剰なストレスによって発症の可能性がある病気

## うつ病 (気分障害)

憂うつな気分や意欲の低下が続き、日常生活にも支障をきたしてしまう状態がうつ病です。ストレス状態が続いたことなどによって、脳内の神経伝達物質の働きが悪くなって、脳内の情報伝達に異常が生じることが原因の1つと考えられています。うつ病の治療は、休養や原因の改善だけでなく、神経伝達物質の働きを戻すために薬物治療が必要です。

## 不安障害

ふつうなら平然としていられる状況や対象に対して過度の不安を感じ、不安感を自分でコントロールできなくなる病気です。不安を感じる状況や対象を前にすると、動悸や呼吸困難、めまいなどを起こしたり、何度も戸締りを確認したり、何時間も手を洗うようになるなど日常生活に支障がでます。

(例：パニック障害、強迫性障害、社会不安障害、心的外傷後ストレス障害 など)

## 心身症

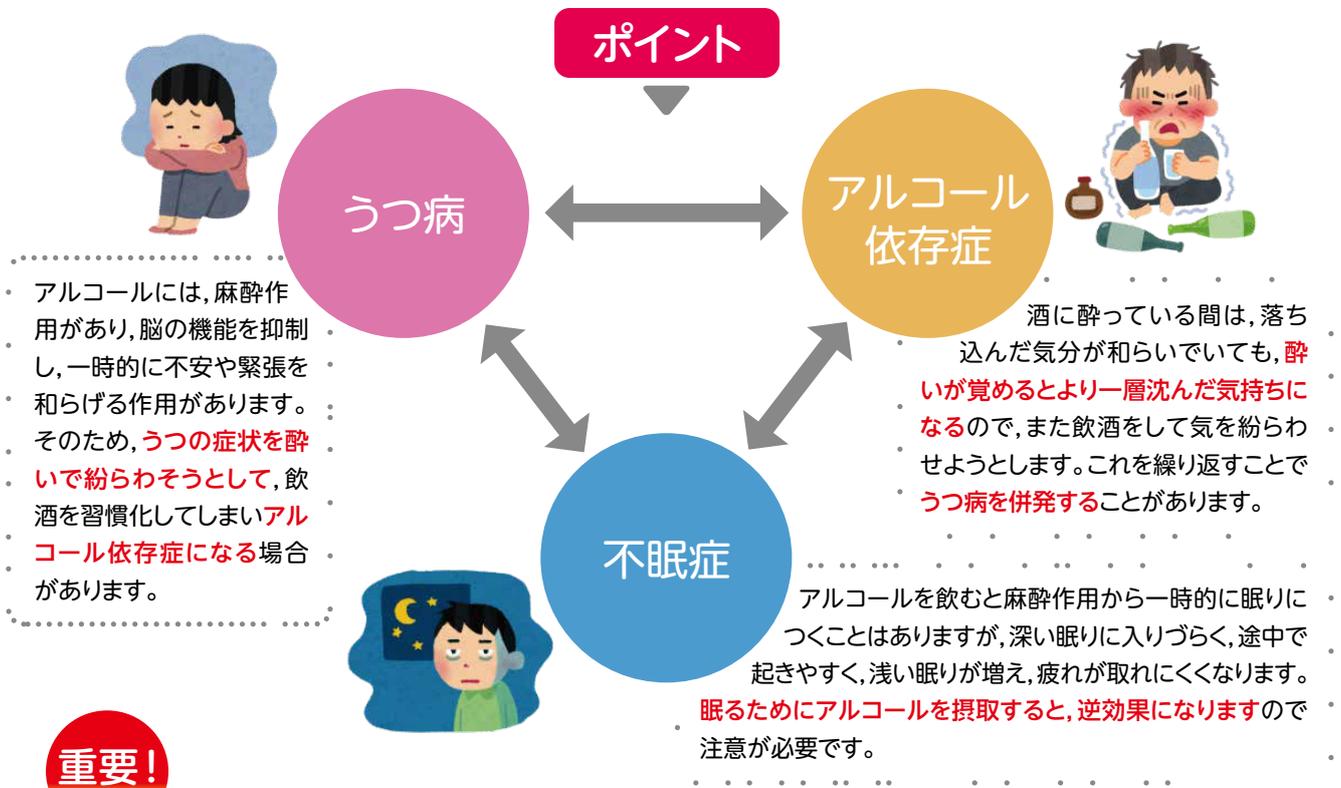
ストレスが体の病気の発症や経過に影響をおよぼしている病気の総称。

症状は体全体にわたり、人によっては特定の臓器に限定されてあらわれることもあります。(例：円形脱毛症、頭痛、胃十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群、月経不順 など)

## 依存症

多くの場合は、辛い現実から逃れるために何かに依存し、「このままではいけない」と心の片隅では思っている、自分でコントロールが効かなくなる病気です。

(例：アルコール依存、薬物依存、ギャンブル依存、インターネット依存、恋愛依存、ゲーム依存 など)



### 重要!

うつ病などの精神疾患は、脳の神経伝達物質の働きが悪くなっていることがわかってきています。治療には、**脳の働きを戻すための薬物治療が重要**です。症状が改善しても、**再発防止のために継続して服薬を続けることが大切**と言われています。辛い症状に悩んでいる場合には、心療内科や精神科の受診で改善につながることもあります。

# ストレスと上手に付き合うために

## 1 身近なストレス解消法を見つける

とにかく好きなこと、  
楽しいことをする



リラックス法を見つける

入浴、ストレッチ、アロマ  
気の合う人との時間を持つ

快適な睡眠をとる

睡眠がとれないとストレス  
や疲れは解消しにくい

カラダを動かしてみる

散歩や運動で気分が  
スッキリすることもある

### ストレス解消や寝るための「お酒」に要注意！

- ・お酒は適度に飲めばリラックス効果がありますが、「嫌なことを忘れるため」にお酒を飲むと、飲酒量が増えやすく、抑うつ傾向となると言われます。
- ・また、「眠るため」にお酒を飲むと、熟睡を妨げ、不眠を悪化させやすいと言われます。
- ・辛いことを紛らわすためにお酒を飲むことは、症状を悪化させやすいので危険です。

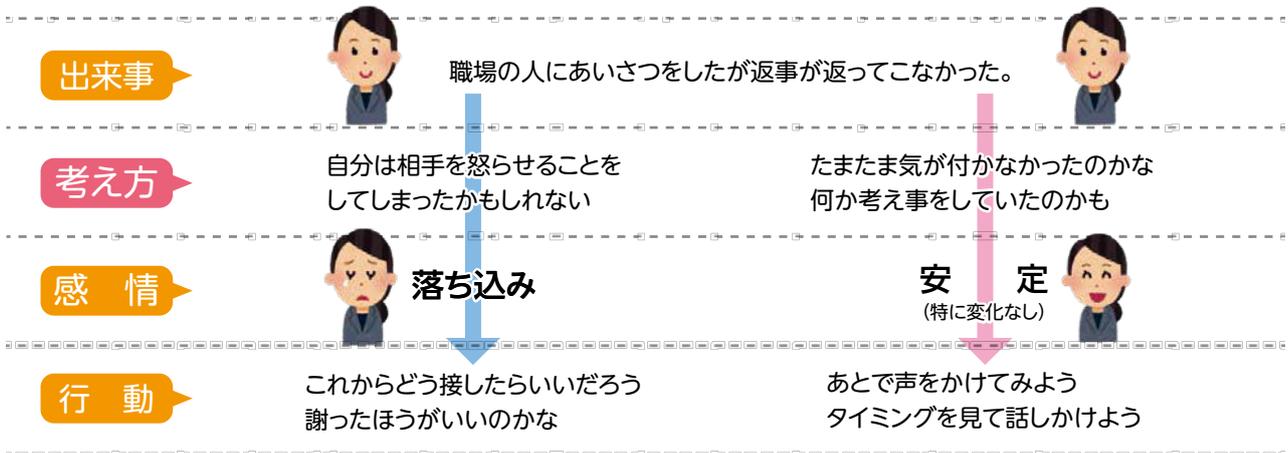
## 2 変えられるものに目を向ける

悩みやストレスは過去や他人に関することが多いものです。  
しかし、過去はどうやっても変えることはできません。また自分が望むように他人を変えることはできません。**自分で変えられるものは「自分自身」と「これから」**です。



## 3 考え方の「クセ」に気づく

同じ出来事でも**考え方**によって行動が大きく変わる



### マイナス思考に 陥りがちな**考え方**の クセに気づこう

#### 白黒思考

物事を「白か黒か」で割り切り、完全でなければダメだと極端な考え方をしてしまう。

#### 極端な一般化

小さな出来事をもとにして、すべての出来事が同じような結果になると一般化しすぎてしまう。

#### べき思考

「〇〇すべき」「〇〇でなければならぬ」とルールにしばって考えてしまう。

#### 思い込み

はっきりとした確かな理由もないのに、悲観的な思いつきを信じ込んでしまう。

#### 自己批判

よくない出来事が起こると、自分に関係がなくても自分のせいだと考えてしまう。

# 気づいてください こころのSOS

———大切な人のこころのSOSに 気づいたら 勇気を出して声かけを———

分野別	相談内容	相談機関	電話番号	受付時間
こころの悩み	死にたい・死のうと思っている人などの自殺予防相談	栃木いのちの電話	643-7830 (なやみぜろ)	365日 24時間
	自死遺族支援に関する相談	栃木いのちの電話事務局	622-7970	月曜～金曜 9:00～17:00
	こころの健康相談	宇都宮市保健所保健予防課	626-1114	月曜～金曜 8:30～17:15
	精神保健福祉相談	栃木県精神保健福祉センター	673-8785	月曜～金曜 8:30～17:15
	電話相談	こころのダイヤル	673-8341	月曜～金曜 9:00～17:00
	こころの悩み	宇都宮市社会福祉協議会	636-1215	原則 第3金曜 13:00～16:00
精神科救急医療	夜間,土,日,祝日の電話による緊急的な精神科医療相談	精神科救急医療相談電話	0570-666-990	月曜～金曜 17:00～22:00 土曜・日曜・祝日(年末年始を含む) 10:00～22:00
消費生活	架空請求詐欺・悪質商法 など消費生活相談・多重債務相談	宇都宮市消費生活センター	616-1547	毎日(年末年始を除く) 電話相談 9:00～17:30 来所相談 10:00～17:30 (土曜・日曜・祝日は16:30まで)
労働相談	仕事に関する上での賃金・労働時間・ハラスメント・解雇等の相談	宇都宮市商工振興課	632-2446	(予約優先) 来所相談(社会保険労務士が対応) 原則 第2木曜・第4火曜 13:30～16:30 ※相談日は広報うつのみや又は市ホームページを参照
働く人のためのこころの健康相談	事業主や人事労務担当者,産業保健スタッフからのメンタルヘルス対策に関する相談	栃木産業保健総合支援センター	643-0685	月曜～金曜 9:00～17:00
	労働者数50人未満の事業所の事業者や労働者からの相談	宇都宮地域産業保健センター	622-1880	(事前予約制) 電話がつながりにくい場合は,栃木産業保健総合支援センターへ
介護問題	介護予防や介護サービスの利用に関する相談	宇都宮市高齢福祉課	632-2358	月曜～金曜 8:30～17:15
青少年の自立	青少年が悩んでいること,困っていることの相談	宇都宮市青少年自立支援センター(ふらっぷ)	633-3715	月曜～金曜 9:00～17:00
障がい者支援	障がい者の種別や各種ニーズに対応できる総合的な相談支援や専門的な相談支援	宇都宮市障がい福祉課	632-2366	月曜～金曜 8:30～17:15
法律	各種法律相談	栃木県弁護士会	689-9001	予約受付時間 月曜～金曜 10:30～12:00 13:00～16:30
	法的トラブルで困ったときの相談	日本司法支援センター 法テラス	0570-078-374	月曜～金曜 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00



自分で自分の「こころ」を追いつめないために…  
ひとりで悩まず,まずは思いを聴かせてください

宇都宮市保健所 保健予防課  
保健対策グループ

電話 028-626-1114