

健康づくりを

第12回

ストレスにうまく対処しよう



鈴木 安由
本会保健師

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

★労働者のストレス

現代は「ストレス社会」とも呼ばれるように、私たちにとってストレスは身近な存在です。厚生労働省が行っている「労働安全衛生調査（実態調査）令和2年」によれば、「強い不安やストレスとなっていると感じる事柄がある」労働者の割合は54・2%となっています。実に労働者の2人に1人がストレスを抱えながら働いています。

★ストレスコーピング

ストレスの元（ストレッサー）にうまく対処しようとすることを、ストレスコーピングといいます。ストレッサーによって過剰なストレスが慢性的にかかるると心身へのさまざまな悪影響が起こりやすくなるため、健康を維持するにはストレスコーピングが必要です。実際にどのように使用されているか例を見てみましょう。

仕事が多忙なAさん。月の残業時間は50時間を超えます。ストレス発散のため、休日はサウナで汗を流しています。また、多くの業務を任されていることについて、「会社から期待されている」と状況を前向きに捉え、仕事に打ち込んできました。しかし、とうとう連日の残業に耐えかねて体調を崩してしまいます。上司に相談すると、業務の振り分けをってもらうことに成功

しました。

Aさんの例から、ストレスコーピングにも種類があることにお気づきではないでしょうか。以下では、代表的なコーピングとAさんの行動について解説します。

・問題焦点型

ストレッサーそのものに働きかけ、それ自体を変化させて解決を図ろうとすること。

↓上司に訴え担当業務を振り分け

てもらおう。

・情動焦点型

ストレッサーそのものに働きかけるのではなく、それに対する考え方や感じ方を変えようとする。

↓「会社から期待されている」と状況を前向きに捉える。

・ストレス解消型

心身にストレス反応が現れてしまった後に、ストレスを体の外へ追い出して発散する方法。

↓休日はサウナで汗を流す。

図 ストレスコーピングの種類

問題焦点型



情動焦点型



ストレス解消型



いかがでしょうか？ 無意識のうちにストレスコーピングを活用していたと感じる方も多いでしょう。

では、「ストレス＝悪」なのでしょうか？ 適度なストレスは、脳の働きを活性化し、集中力を研ぎ澄まし、記憶力を高めます。つまり、自己成長にはストレスが不可欠なのです。ストレスコーピングを活用して、ストレスと上手につき合っていきましょう。

参考・引用文献 e-ヘルスネット「健康用語辞典」／厚生労働省
「精神科医が教えるストレスフリー超大全」樺沢紫苑／ダイヤモンド社
「セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク」伊藤絵美／晶文社