

ストレスとは？

刺激に対する個人の反応です

例) 苦手な人に話しをする時、胃が痛くなる。

自分が苦手な人: スレッサー

胃が痛くなる : ストレス状態



5

ストレスは人生のスパイスである
(ハンス・セリエ)

適度なストレスは、生産性の向上、達成感を高められ良い効果があります。

生活上のストレスをすべて取り去ることは難しいです。
ストレスに勝つ、なくすではなく
「うまく付き合うこと」が大切です



代表的なスレッサー

- ・ 人間関係（苦手な存在）
- ・ 死別（近親者、恋人、ペットなど）
- ・ リストラ（配置転換、降格、減給など）
- ・ 騒音
- ・ 悪臭
- ・ 事故（被害者、加害者、目撃者など）
- ・ 天災（台風、地震など）
- ・ その他（失望、挫折など）

良いことのようにみえることでもスレッサーになり得ます

- ・ 結婚（自分、子ども）・ 妊娠、出産・ 新築、転居
- ・ 昇進 ・ 願望の達成
- ・ そのほかの成功、合格など **人生の転機** となるようなことから

🌸年代別 ストレスの要因の例

児童期

- 親との関係、家庭内不和、しつけ、友人や先生との関係
仲間はずれ、いじめ

青年期

- 体の変化、勉強、受験、恋愛、就職、自立の不安、能力や容姿に関する劣等感

🌸年代別 ストレスの要因の例

壮年期

- 結婚、配偶者との関係、仕事、転居、子育て、親の介護

老年期

- 定年、健康問題、老化、子どもの独立、配偶者との関係
経済の不安

ストレスの心身への影響

- 不眠、食欲不振
- めまい・動悸
- 息切れ、
- 嘔吐、便秘、下痢
- 頭痛、血圧の上昇
- 不整脈
- 免疫力の低下
- 持病の悪化等

身体症状

精神症状

- 不安、イライラ、集中力の低下、
食欲の低下
- 抑うつ気分、怒りっぽい、忘れっ
ぽい等

- 仕事のミスや事故
- 作業能率の低下
- 落ち着きなくなる
- 遅刻、早退、欠勤
- 過食や喫煙、飲酒量の増加等

行動面



ストレスを蓄積してしまうと..

黄色信号の点滅

長い間そのままに
しておくと

うつ病など
こころの病気に陥る可能性もあります

ストレス状態
眠れない
頭が痛い

あふれる情報



ストレスが原因となって起こってくる病気
ストレスの影響を受ける病気

身体症状として（心身症）

過敏性腸症候群
頭痛
胃・十二指腸潰瘍
高血圧症
冠動脈疾患
不眠症 等

こころの症状として

うつ病
不安障害（パニック障害）
適応障害
摂食障害
アルコール・薬物依存症
統合失調症 等

「コロナうつ」にならないために

- コロナ関連のニュースは1日に1回か2回、何時のニュースだけと決めて観る
- 生活リズムを整える（起床時間・食事・入浴を決まった時間に）
- 人との会話を大切にして、心理的な孤立を防ぐこと
- つらい時は相談窓口を利用することもできます

♥心理的な距離は近く

コロナうつは正式な病名ではありません
新型コロナウイルス感染症のストレスによって起こる落ち込み・強い不安等をいいます。

気を付けることは、気をつけて
楽しむときは、楽しむ生活を

