

ストレスと上手につきあうには

ストレスが続くところや身体の病気の原因ともなります。ストレスと上手につきあう方法を一緒に考えましょう。

- 睡眠は1日7～8時間はとりたいものです。ストレスを感じた時には普段より早めに休むようにしましょう。
- 散歩や軽いジョギングなど、適度に身体を動かしましょう。
- 1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう。ビタミンB1（玄米、豚肉、豆類など）、ビタミンC（果物など）、カルシウム（牛乳、小魚など）はストレスへの耐性を高めると言われています。
- 自分なりの気分転換の方法を探し、リラックスできる時間を大切にしましょう。
- 同じことでもとらえ方によりプラスにもマイナスにも考えられることがあります。自分の考え方のくせを知り、柔軟な思考をこころがけましょう。
- 一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。人に話を聞いてもらうだけで気持ちが晴れることがあります。
- 一時的にストレスを回避しましょう。ストレスに立ち向かわずに一時的に回避することが必要な場合もあります。
- 自分だけでは対処しきれない場合や症状が強くつらい場合は、早めに医療機関・相談機関に相談しましょう。



相談機関

（プライバシーは厳守します）

◆保健所・保健センター

お住まいの区市町村ごとに管轄が決まっています。

◆市町村相談窓口

多摩および島しょ地域では、生活・自立支援医療・福祉サービスについては、市町村窓口が担当です。

◆精神保健福祉センター

東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 東京都世田谷区上北沢2-1-7

担当地域：世田谷区・杉並区・渋谷区・新宿区・品川区・大田区・中野区・練馬区・港区・目黒区

月～金 03-3302-7711

9時～17時（祝日と年末年始を除く）

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 東京都多摩市中沢2-1-3

担当地域：多摩地域

月～金 042-371-5560

9時～17時（祝日と年末年始を除く）

東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 東京都台東区下谷1-1-3

担当地域：千代田区・中央区・文京区・台東区・墨田区・江東区・豊島区・北区・荒川区・板橋区・足立区・葛飾区・江戸川区・島しょ地域

月～金 03-3844-2212

9時～17時（祝日と年末年始を除く）

★相談には「電話相談」と「来所相談」があります。
来所の場合はご予約をお願いします。
相談は無料です。

◆東京都夜間こころの電話相談

03-5155-5028

17時～22時（受付は21時30分まで）

平成19年11月発行 登録番号（19）4

東京都立中部総合精神保健福祉センター

広報援助課広報研修係 TEL 03-3302-7704

印刷 東京都大田福祉工場

R70

古紙・パルプ配合率70%再生紙を使用しています

ストレスと上手につきあおう



東京都

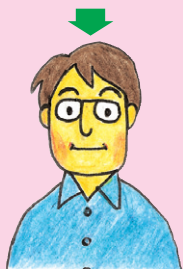
ストレスと健康

ストレスとは外部からの刺激（ストレッサーと言います）に対して、心や身体が反応して起こる変化のことです。人が生きてゆくことは、言い換えれば日々新しいストレスを体験してゆくことでもあります。適度なストレスは心身の成長を促したり、私たちにやる気を起こさせたりしますが、過剰なストレスは心身の不調や様々な病気につながります。

現代社会は「ストレス社会」と言われるほどストレスが過剰な時代ようです。ストレスと上手につきあうことが「こころ」と「からだ」の健康のために必要となってきます。

ストレスとは

例）学業や仕事上での悩み、近親者の死、家族・友人・同僚など人間関係の悩み（周囲の期待や昇進など一見よさそうなのがストレッサーとなることもあります）



適度なストレスであり上手に対処できれば、
ストレスが過剰であったり上手に対処できなければ、



満足感 活力 意欲



不安 うつ 身体症状

ストレスをチェックしてみましょう

過剰なストレスが続くと身体や行動、情緒に様々な変化が現れます。あなたのストレスをチェックしてみましょう。最近1ヶ月間の頻度や強度を考え合わせ、6段階（1：全く当てはまらない、2：あまり当てはまらない、3：どちらかと言えば当てはまらない、4：どちらかと言えば当てはまる、5：ほぼ当てはまる、6：とてもよく当てはまる）でお答えください。

1. 気分が落ち込む	1	2	3	4	5	6
2. やる気がおきない	1	2	3	4	5	6
3. 憂うつだ	1	2	3	4	5	6
4. 息苦しくなる	1	2	3	4	5	6
5. 身が震える	1	2	3	4	5	6
6. 動悸がする	1	2	3	4	5	6
7. すぐカッとなる	1	2	3	4	5	6
8. いつもより口調が荒い	1	2	3	4	5	6
9. 何かに当たることが多い	1	2	3	4	5	6
10. 体がだるい	1	2	3	4	5	6
11. 背中や腰に痛みがある	1	2	3	4	5	6
12. 休んでも疲れがとれない	1	2	3	4	5	6
13. 大した理由がないのに、不安になることがある	1	2	3	4	5	6
14. 不安を感じる場所や行動を避ける	1	2	3	4	5	6
15. ちょっとしたことでも緊張したり、びくびくする	1	2	3	4	5	6



いかがでしたか？ 合計が64点以上となった方はストレスがやや強い状態にあると思われます。

※ このチェックはあくまでも一つの目安ですが、気になることがある場合は医療機関・相談機関にご相談ください。

（東京都職員共済組合青山病院健康管理センター作成）
（ストレス・マネジメント・ブックより抜粋）

ストレスをためやすい人

次のようなタイプの人、ストレスがかかっているがまんしてしまったりしてストレスをためてしまいやすい傾向があります。身近にいる人たちも気づいてあげたいものです。

- まじめで頑張り屋
- 責任感が強い
- 完璧主義
- 頼まれると断れない
- 人のことを考え気配りをする
- 不安を感じやすい
- 自分の気持ちをあまり表現しない