



捉え方を変えて、ストレス対応力をあげる

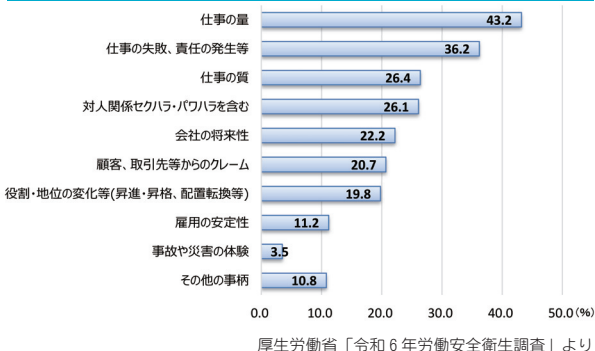
■はじめに

仕事の忙しさ、プレッシャー、人間関係・家族・家庭の悩みなど、私たちは日々様々なストレスを抱えながら生活を送っています。適度なストレス（緊張感）はモチベーションやエネルギーとして、日々の生活に充実感や達成感など良い影響をもたらしますが、過度なストレスは心身に悪影響を及ぼす可能性があります。過度なストレスが蓄積すれば、精神疾患などのメンタルヘルス不調へ繋がるリスクもあることから、仕事や職場でのストレスによる心身への悪影響を少しでも減らすために、ストレス対応力をあげるひとつの方法をお伝えします。

■私たちを取り巻くストレス

職業生活で強い不安や悩み、ストレスを感じる労働者は約7割にものぼります。また、ストレスを感じる要因の上位は「仕事の量」が43.2%と最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」が36.2%、「仕事の質」が26.4%となっています。

強い不安・悩み・ストレスを感じる要因（3つまで回答可）



■ストレスと心身の健康

ストレスが大きくなると心や身体、日常の行動面に様々な変化が現れます。

心理的側面	身体的側面	行動的側面
・イライラ感 ・怒りっぽくなる ・不安感 ・緊張感 ・おっくう感 ・集中力の低下	・動悸、息切れ ・下痢、便秘 ・胃痛、潰瘍 ・吐き気 ・めまい ・疲労感	・遅刻、早退 ・欠勤 ・ミスが増える ・飲酒量の増加 ・喫煙量の増加 ・トラブルの頻発

このようなストレス状態が長期間継続的に続けば、精神疾患などのメンタルヘルス不調に陥る可能性が高くなります。

■ストレスコントロール

ストレス原因は、ミスや悪い出来事に対するネガティブな感情や自己否定的な考え方が要因となることが多く、自身の感情や考え方を起因とするストレスは自分でコントロールすることが可能です。上司にミスを叱られた場合、下記のようにネガティブな考えではストレスを強く感じますが、ポジティブに考える人はストレスを感じにくいでしょう。

【ネガティブ】こんなに怒られたらもう取り返しがつかないでしょう。

【ポジティブ】こんなに怒られるということは、期待されているんだ！

ネガティブとポジティブは表裏一体であり、捉え方を変えるだけで、ストレスを感じにくい考え方が可能です。ネガティブ感情の裏側には以下のようなストレス要因となる考え方があります。

ストレス要因となる考え方

- ◆無意識のMYルール（〇〇であるべき、〇〇でなければならない）
- ◆過去にとらわれる（過去を思い出して落込む、決めつける、イライラする）
- ◆未来にとらわれる（未来のことを考え不安になる、起きてもないことを妄想する）

ストレスと上手に付き合うためには、物事の捉え方を変えようとする意識を持つ事が大切です。

【例】仕事が多くてイライラする

【ストレス要因となる考え方】

- ・完璧に全てのタスクをやるべきだ。しなければならない。
- ・以前、期日までにできず怒られた。また怒られるのでは…。
- ・やる事が多すぎてミスするかもしれない。

「捉え方を変える」

- ・出来る仕事が増える。成長の機会だ。
- ・この仕事を任されたのは、期待されているからだ
- ・残業代で美味しいもの食べにいけないぞ etc…

このような意識を持つことで、ストレスへの対応力が高まり、自分自身だけでなく周囲の人にも良い影響を与え、日々の生活がより豊かになるでしょう。（清原香織）