

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき



崎山みゆき ■株式会社自分楽代表取締役、静岡大学大学院特別講師、ストレスケアカウンセリング協会副会長、産業カウンセラー、健康管理士。専門分野はコミュニケーション、ストレスケア。全国の自治体、学校、企業で活躍。著書多数。
<http://www.jibungaku.com>

新連載

「ストレスとは何か？」

ストレスに対する認識の必要性

小学生でも「ウツ」という言葉を使うほど、心の病は一般化しています。大企業の九五%は一カ月以上の休職者の増加という問題を抱えています(2004年厚生労働省調査)。この最大の原因は、仕事や対人関係のストレスです。

教育事業に従事している私たちは特に、少子化・不況・保護者の方たちの価値観の多様化など、自分では解決しにくいストレス要因がたくさんあります。

また、子どもたちや保護者の方たちのストレスを理解するこ

でしようか？その答えとして第一回目は、ストレスについて正しく理解をすることから始めましょう。

ストレスと上手に付き合う3つのポイント

一つ目は「ストレスは誰にでもある」ことを認識することです。ストレスとは外部からの「刺激」という意味であり、1936年にハンス・セリエ博士がネイチャー誌上で発表した学説に始まります。

二つ目は、自分がどのようなストレスに弱いのかを自己分析することです。①物理的(温度・騒音など)②化学的(栄養不足・薬害など)③生物的(病原体など)④精神的(人間関係など)の四種類があります。

皆さんは騒音、栄養の偏り、睡眠不足など、どのようなストレスに弱いですか？これらの刺激が外部から加わると、私たちの身体は負けないようにしようと、通常よりも強く抵抗します。仕事が大変な時に風邪をひかなのは、身体が健康になったた

ではなく、無理をして頑張っているからです。ここでストレスを緩めてあげないと、身体が壊れて胃潰瘍や頭痛などが起こります。

三つ目は「悪いストレス」と「良いストレス」をマネージメントすることです。ストレスは刺激には、身体を破壊したり気分が滅入る悪性のもので、健康を維持したり気持ちが悪くワクワクするような良性のものがあります。この悪性ストレスに負けず、良性ストレスを受けるライフスタイルを自発的にコントロールすることをストレスマネージメントと言います。

ただし、悪性をすべて排除してしまうと耐性や免疫がなくなるので注意しましょう。また、刺激をすべてなくしてしまうと、生産性が低下することも証明されています。

何でも「ほどほど」が一番いいようです。最善の対策は「疲労をためないこと」です。こんな今だからこそ自分を見つめ直し、一年を元気に過ごしましょう。

とも必要不可欠になってきました。では、何をどうすればいいの