

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>

第2回

身体の声に 耳を傾けよう

「心の病気」の前兆は
どこに現れるのか？

ストレスやメンタルヘルスに関するご相談を受けて、いつも気になることがあります。「部下が急にウツになっちゃって」「子どもがいきなり、学校に行かないと言いだしたんです」という、今まで何ともなかった人が、突然心の病気になったという発言です。

前兆は必ず身体や生活習慣に出ています。

見落とされてしまっているのは、心と身体の病気は別モノだということらえ方をしているからです。

私たちの身体は、神経・内分泌

免疫という三つの相互作用（ホメオスターシスという）で成り立っています。ところが、外から

強いストレスが加わると、この相互作用のバランスが崩れ、最初に身体兆候が現れます。これが頭痛、胃痛、腹痛、胸痛、吐き気、下痢、倦怠感などです。その結果、ライフスタイルが崩れてマイナーストレスが増えます。

例えば、頭痛で仕事の生産性が低下し残

業となり、自分の時間がとれなくなる、だる

くて朝起き

られず、学

校に遅刻ばかりしてし

まい先生に

叱られる、

などです。

すると、自

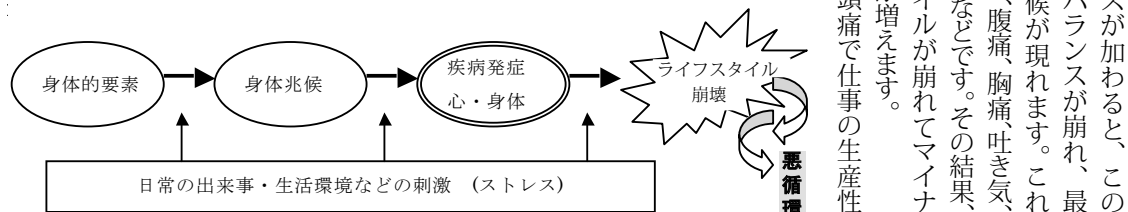
信喪失や

自己嫌悪感に陥り、心の病になります。

この悪循環

は一度つ

くられてしま



ち切ることはとても困難です。

「仕事がきついのに、
健康」は要注意!?

ところで、今までにも増して業務量が増えたり、責任が重すぎる仕事になったが、むしろ風邪もひかなくなった、という経験はありませんか？実は、この状態というのは、心身が無理をしている不健康な状態なのです。

前述の三つの相互作用は、強いストレスに合うとバランス維持のために、三つのスクラムをがっちり組んでいます（抵抗期）。しかし、さらにストレスが強まるとバラバラになり、各自が壊れ、大きな病気になってしまいます（疲弊期）。

ですから、健康を過信するのではなく、事前にストレスを弱めてあげてください。自己管理はもろろのこと、職場の部下指導や塾生に対するストレスマネージメントとしても、知っておきたいポイントです。

何事もほどほどにして、身体の声に耳を傾けることが大切です。