

# ストレスと上手に付き合えていますか？

複雑な社会や人間関係の中で生きる私たちは、仕事や家庭、健康上の悩みや経済的な問題など、誰もがさまざまなストレスを抱えています。ストレスはこころにほどよい刺激を与え、活動の原動力となる場合もありますが、解消できないまましていると、毎日の生活の中で知らぬ間に積み重なり、やがて「うつ病」などのこころの病気を引き起こしてしまいます。

あなたはストレスを溜め込んでいませんか？ もしも、こころや体に変調があれば、少しでも早く周囲の人や専門機関などに相談してください。



## ストレスサインを見逃さないで！

ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、こころや体に変調をきたします。これは、こころの病気の危険を知らせるサインです。「疲れているだけ…」「よくあること…」などと見過ごしてはいませんか？ 思い当たることはないか、振り返ってみてください。

### 心理的サイン

- イライラする ●怒りっぽい
- 不安感 ●無気力 ●抑うつ感
- 集中力の低下

### 身体的サイン

- 食欲の低下 ●頭痛 ●動悸
- めまい ●肩こり ●下痢・便秘
- アレルギー ●寝つきが悪い

### 行動的サイン

- 深酒 ●過食 ●多動
- ケアレスミス ●遅刻
- 笑わない ●対人交流を避ける

## あなたは大丈夫？ Let's ストレスチェック

- 一度の失敗や、よくない出来事にとらわれやすい
- 仕事や家事が手につかなくなった
- 目がしょぼしょぼする、または疲れやすい
- 手のひらや首筋に汗をよくかくようになった
- 心配事が頭から離れない
- 物事をつい深読みしすぎてしまう
- ケアレスミスが増えた
- 常にイライラしていて落ち着きがなくなった
- 朝、目覚めると気分が悪くなる
- 時間に追われる日々を送っている

\*当てはまる項目が多いほどたくさんのストレスを抱えている可能性があります。

# こころの健康

## かわら版

こころの病気の予防と  
ストレス解消のヒント



監修／東邦大学医学部 名誉教授 坪井康次

# うつ病ってどんな病気？



ストレスなどが原因で気分が落ち込んだり、憂うつになるような一時的なうつ状態は、誰もが経験したことがあるでしょう。しかし症状が重く、長く改善されない場合、「**うつ病**」が疑われます。うつ病になると、強い不安感や絶望感、罪悪感などをもつようになります。呼吸困難やめまい、便秘や下痢などの身体的不調を引き起こす場合もあります。症状が悪化すると、自殺願望が強くなるので大変危険です。

うつ病は治療することで、症状を改善することができます。気分が落ち込みがちだったり、体調が長くすぐれなかったりする場合、早めに専門機関を受診するようにしましょう。

うつ病は治療することで、症状を改善することができます。気分が落ち込みがちだったり、体調が長くすぐれなかったりする場合、早めに専門機関を受診するようにしましょう。

## 正しく知っておきたい「うつ病」のこと

**誰もが発症し得る病気です**  
複数の要因が重なって発症します。ストレスや性格だけが原因とは限りません。

**休養だけでは治りません**  
休養も必要ですが、適切な治療を受けずに休んでいるだけではよくなりません。

**死に至ることもあります**  
判断力の低下からマイナス思考にとらわれ自殺につながりやすいので、注意が必要です。

**早期の治療が大切です**  
「受診するのは大げさ」、「相談するのは恥ずかしい」などと受診をためらうのは、病気を悪化させるものになります。



# 気づいてください こころのSOS

「うつ病」を発症すると、精神面や身体面にさまざまな症状が現れますが、本人が辛い気持ちを口に出せなかったり、症状自体に自覚がない場合もあります。また、「なまけている」などと誤解されてしまうケースもあります。周囲の人は、気になる言動や表情などの変化を見逃さず、いち早く「こころのSOS」に気づくことが大切です。

## こんな変化は見られませんか？

- 食事を残すようになった ●笑顔が見られなくなった
- 体調不良を訴えることが多くなった
- 遅刻が目立つようになった ●人付き合いを避けるようになった
- 飲酒量が増えた など

## 周囲の人にしてもらいたいこと

**気づいたら  
早めの声かけ**



身近な人の異変に気づいたら、「大丈夫？」「どうかしたの？」と声をかけてあげてください。

**激励や助言より  
共感と傾聴**



叱咤激励するのではなく、その人の気持ちに共感しながら、傾聴する姿勢が大切です。

**医療機関などへの  
受診の勧め**



早めに医療機関や専門家に相談するように勧めましょう。(相談先については裏面参照)