

●こころの病気について理解を深めよう

ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。しかし、こころの病気についての理解はまだ十分とはいえません。こころの病気には様々な種類があり、その症状や治療方法も異なります。こころの病気に適切に対処し、ご自身や周囲の方たちがこころの病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが大切です。



①こころの病気は、誰でもかかりうる病気です

こころの病気で病院に通院や入院をしている人たちは、国内で 323 万人にのぼります(平成 20 年)。日本人のおよそ 40 人に1人の割合です。生涯を通じて 5 人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

②こころの病気は回復しうる病気です

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

③こころの病気を正しく理解しましょう

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。私たちは、病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と、自然に声をかけることができます。骨折をしている人に、重い荷物を運ぶことは頼まないでしょう。しかし、こころの病気の場合は、気づかぬうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

●ストレスって何？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれません。しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。たとえば、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。そして、気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをするようにしましょう。



●ストレス反応レベルのセルフチェックをしてみましょう

心の健康度は、自分でもなかなか自覚しづらく、定期的なチェックが必要です。

最近、1ヶ月のあなたの状態について、チェックしてみましょう。

メンタル面チェック項目		フィジカル面チェック項目	
<input type="checkbox"/> 活気がわいてこない	点	<input type="checkbox"/> 落ち着かない	点
<input type="checkbox"/> 仕事が手につかない	点	<input type="checkbox"/> ひどく疲れている	点
<input type="checkbox"/> 生き生きしていない	点	<input type="checkbox"/> 身体が節々が痛む	点
<input type="checkbox"/> 何をすることも面倒だ	点	<input type="checkbox"/> 便秘や下痢をする	点
<input type="checkbox"/> 気分が晴れない	点	<input type="checkbox"/> 首筋や肩がこる	点
<input type="checkbox"/> イライラしている	点	<input type="checkbox"/> 動悸や息切れがする	点
<input type="checkbox"/> 気がはりつめている	点	<input type="checkbox"/> 胃腸の具合が悪い	点
<input type="checkbox"/> 物事に集中できない	点	<input type="checkbox"/> 頭が重かったり頭痛がしたりする	点
			合計 点

ほとんどあった…1点 しばしばあった…2点 ときどきあった…3点 ほとんどなかった…4点

良い	男性 98 点以上	女性 97 点以上	問題ありません。引き続きこの状態をキープしましょう。
普通	男性 70～97 点	女性 63 点～96 点	今のところ問題ありませんが、注意が必要です。
悪い	男性 69 点以下	女性 62 点以下	かなり悪い状態です。専門家に相談しましょう。

●ストレスコントロールのための 7 か条

ストレスへの対処はひとつだけでなく、自分にあったものを組み合わせて行いましょう。

1. 人との交流を大事に、上手に

仕事上のつきあいであれ、プライベートなつきあいであれ、人との交流は、ストレスの原因にも、解消する手段にもなります。

2. 仕事や家事に充実感を持つ

自分の仕事や家事に意味を見出す、考え方を柔軟にするなどでやりがいは大きく変わります。

3. ダウンする前に休養

体力的に無理が続いていると感じたら、事前に物事が滞らないように配慮した上で、計画的に休暇を取りましょう。よりよい働きのために、休暇は必要なことです。今は辛くても、先の休暇を楽しみに過ごしましょう。

4. 趣味を持つ

人との競争が激しいもの、上手くなろうとプレッシャーになりすぎるものは避けましょう。ストレスに関係のない人たちとの趣味を通じた交流は、ストレス解消に効果的です。

5. 手軽なリラックス法を身につける

手軽でお金がかからず、いつでもどこでも毎日できるリラックス法を身につけましょう。

6. 自分を知る

自分の体力やよく効くストレス解消法など、自分の特性を理解しましょう。どんな時にストレスが溜まりやすいのか、自分の思考や行動パターンを知っておくと、ストレスをうまく処理するのに役立ちます。

7. ストレスのある環境そのものを変えるのは最後の手段

対策を講じてもどうにもならない時には、率直に上司や家族などに相談しましょう。強いストレスを受けているときは、考え方が偏っている可能性もあるため、人生の上での大きな決断は避けた方が良いでしょう。

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期配信を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。