

忙しい  
あなたの  
健康づくり

意外なことがストレス源!?

# あなたのストレスサインは 何ですか?

ストレスの感じ方は人によって違います。その時のコンディションや置かれている状況によっても変わります。  
一般的におめでたいと言われることでも思わぬ負荷がかかっていることもあります。

生活に変化があった時は、「自分は大丈夫」と思っている時、  
いつもよりも自分の状態に注意を払い、早めにセルフケアをすることが大切です。

Check!

## ストレスランキング

## 日常の出来事編

当てはまるものは  
ありますか?

順位	ライフイベント	ストレス ポイント	順位	ライフイベント	ストレス ポイント
1	配偶者(夫・妻)や恋人の死	82.4	26	配偶者(妻・夫)が仕事を辞める、始める	55.8
2	親族の死	77.0	27	職場での責任の変化(異動、左遷、配置転換など)	53.2
3	親しい友人の死	76.1	28	就職・転職活動	53.2
4	家族の病気、怪我	73.7	29	性的なトラブルや悩み	51.6
5	離婚	72.3	30	交友関係の変化	50.5
6	配偶者・恋人・子どもの暴力	71.6	31	住宅ローンの返済	50.2
7	自分の病気やけが	71.4	32	転勤・単身赴任	50.2
8	多忙による心身の過労	71.3	33	子供の受験	49.0
9	失業・リストラ	70.8	34	食習慣の変化(過食、少食、節食、不規則)	48.8
10	配偶者や恋人の浮気	69.4	35	妊娠(自分もしくは配偶者の)	47.1
11	恋人との別れ	67.6	36	引越し	46.1
12	勤務している会社の倒産	66.8	37	子供の転校・入学	46.1
13	配偶者(夫・妻)との別居	66.3	38	飲酒習慣の変化(量や頻度の増加)	46.0
14	収入の減少	65.3	39	会社の合併・統合	44.5
15	職場の人間関係のトラブル(上司、同僚部下、顧客など)	64.1	40	新しい家族が増える(誕生、養子縁組、親との同居など)	42.8
16	夫婦や恋人との喧嘩の増加	64.0	41	結婚	42.5
17	150万円以上の借金(住宅ローン除く)	63.3	42	遊び、趣味、社会活動(ボランティアなど)の変化	41.8
18	ご近所とのトラブル	61.3	43	知名度、社会的地位のアップ	39.4
19	親戚とのトラブル	60.4	44	性別による仕事の制限	39.0
20	睡眠習慣の変化(不眠、過眠、不規則)	60.0	45	自分の昇進・昇格	37.9
21	仕事上のミス	59.2	46	同僚の昇進・昇格	37.6
22	家族内の会話の減少	58.0	47	職場の技術革新・デジタル化	36.9
23	転職	57.2	48	クリスマス、正月	30.8
24	150万円未満の借金(住宅ローン除く)	56.3	49	長期休暇	29.8
25	仕事量の変化(量やペースの増加、課員の減少など)	56.2	50	収入の増加	26.0

【出典】ストレスマグニチュード・現代日本版(神戸市精神保健福祉センター作成)

※ストレスマグニチュード・現代日本版とは、アメリカの心理学者Holmes&Raheが提唱した社会的再適応評価尺度をベースに、現代日本における様々な出来事によって受けるストレスを数値化したものです。ストレスポイントは神戸市民のアンケートの結果を数値化したもので、点数が高いほどストレス度合いが高いことを示します。

# ストレスは悪者?!

「ストレス(ストレス反応)」とは、外部からのさまざまな刺激(ストレスラー)にさらされることによって、こころや体に負担がかかった状態のことです。

誰でもある程度のストレスを抱えているのが普通で、適度なストレスは、私たちがいきいきと生活するためにむしろ必要なものです。しかし、長期にわたってストレスラーを受け続けたり、うまく対処できなかつたりすると、心身に変化や異常が現れることがあります。

肩こり、頭痛、下痢、いくら寝てもとれない疲れ…

「病院に行くほどではない」「なんてことない」、ささいな不調であっても、それこそがこころと体からの重要なサインです。

## やってみよう! ストレスチェック

こころの変化

- イライラすることが多い
- ゆうつ、不安な気持ちになる
- 気が張りつめている
- 物事にやる気がおきない



体の変化

- めまい、立ちくらみがある
- 以前より目が疲れる
- 肩こり、腰痛、頭が重い
- 疲れやすくなった
- 食欲がない
- 便秘、下痢がちだ
- 寝つきが悪い



行動の変化

- 人づき合いがおっくうになった
- 物事に集中できず、勉強・家事・仕事がかたがた
- ケアレスミスが増えた
- 食べ過ぎ、飲み過ぎることがある



参考:厚生労働省 こころの耳

チェックが多い人ほど、たくさんのストレスを抱えている可能性があります。

## 回復力アップの秘訣 セルフケア

癒



リラクゼーション

楽



レクリエーション

笑



仲間との交流・趣味

食



バランスのとれた食事

動



適度な運動・ストレッチ

寝・休



適度な睡眠・休む

セルフケアで解消しない場合は、相談窓口や医療機関を利用することもケアの一つです。不調が長引く時や日常生活に支障が出る時は、ひとりで悩まず、かかりつけ医や精神科医師に相談しましょう。



## あなたのストレス解消法は大丈夫?♪

お酒、スマホ、ゲーム、買い物、ギャンブル、薬(市販薬、処方薬)等々…  
セルフケアのつもりでも、のめり込みすぎて生活に支障が出ていると依存症の可能性がります。コントロールできなくなる前に立ち止まって、自分の状態を確認してみましょう。



横浜市 依存症セルフチェック 検索