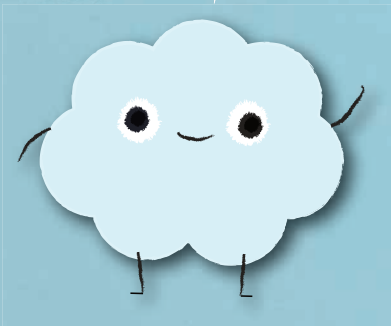


## ストレスの正体とは？

ストレスとは「外部から受ける刺激」のこと。精神的な影響のみでなく、気温や騒音、化学物質などの刺激も十分に「ストレス原因」の一つになります。つまり、人間は日常生活において必然的にストレスと共存しているということ。ストレスとは完全に「無」にできるものではなく、うまくつきあうべき存在といえるでしょう。



ストレスには「良いストレス」と「悪いストレス」の2種類があります。大事なプレゼン前に身が引き締まったり、アスリートが試合前に集中している状態などは、良いストレスの例。ほどよい緊張状態が人間の成長を促し、さらなる目標を目指して邁進するための糧になります。反対に悪いストレスは、四六時中仕事のことが頭から離れないなど、過度な不安や疲労が続いている状態。これでは成長が押しつぶされ、心身が疲弊してしまいます。

良いストレス  
悪いストレス



## ストレス発生のメカニズムと心の変化

### 刺激により心身に変化

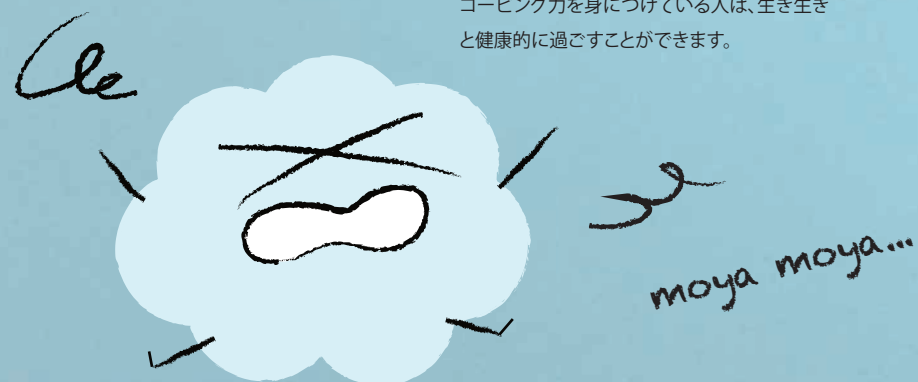
外部より何らかの刺激を受けている「ストレス状態」によって引き起こされる心身の変化を「ストレス反応」といいます。ストレス反応は心理・身体・行動の3パターンに分かれ、具体的には【心理：イライラ、不安、ゆううつ】【身体：頭痛、肩こり、食欲低下、便秘や下痢】【行動：飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミス】などが挙げられます。

### 鍵は「コーピング」

ストレス反応が出ると、人はそれに対処する「ストレスコーピング（消化除去）」を行います。例えば人間関係や職場環境といったストレス要因の直接的改善、もしくは趣味や気分転換の時間を取ることなど、効果的なコーピング方法は人それぞれに異なります。仕事で成果をあげることで得られる達成感がストレスコーピングになっている人もいます。自分なりのコーピング力を身につけている人は、生き生きと健康的に過ごすことができます。

### 蓄積するのが問題

しかし、ストレスコーピング力が弱い人の場合直面しているストレス反応を消化させることができないまま、蓄積させてしまいます。たとえ一つ一つのストレス要因が些細だったとしても、積み重なれば不調をきたすのは明らか。やがて、うつ病などのメンタル不調に発展してしまうのです。ストレスそのものを避けることはできませんが、しなやかにかかわるスキルを身につけることはできます。いかに「溜めないか」を意識しましょう。



## メンタルヘルスの現状

日本人をとりまくメンタルヘルスの現状と課題をデータで分析。時代が豊かになっても、こころのケアに関しては不安が増加の一途をたどっています。自分自身はもちろん、大切な人の苦しむ姿を見なくて済むように…。社会全体でメンタルヘルスに関心をもつことが不可欠です。

### 今や5大疾病のひとつ！

日本で広く知られる4大疾病「癌・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病」に、うつ病や認知症などの精神疾患を加え、新たな5大疾病として厚生労働省が発表しました。これらは患者数が多いこと、死亡率が高いことなど、国を挙げた早急な対応を要することが判断基準となっており、精神疾患への関心の高さが伺えます。

発症すると  
60%が治らない！

軽度のメンタル不調であれば、早期に発見し、正しいストレスコーピングを行えば快方に向かいます。しかし無自覚のうちにストレスを抱えうつ病を発症した場合、残念ながら約40%の人しか治癒せず、60%は一生病気と付き合わなければならないと言われていています。精神疾患はいかに未然に防ぎ、発症させないかがきわめて重要となります。

### 人生の転機が多い 30~40代は特に注意

精神疾患の患者数が右肩上がりの日本。男性は30~40代の働き盛りに最も患者数が多く、女性はこれに加えて60~70代の壮年・高齢期の患者が目立ちます。30~40代は結婚や家のローンなど大きな人生設計に向き合う時期でもあり、プレッシャーや責任感が影響しています。また60代以降は夫婦関係の変化などが要因の一つに。

働く人の2%は  
うつ病患者！

うつ病患者数は110万人以上といわれる日本社会。国内では、職場のストレスにより各企業労働者の約2%がうつ病になっている現状があります。さらに、海外駐在員には異文化での生活や孤独感、職場での責任など、国内とは異なるストレスがかかるため、2%以上の数値が予測されます。職場に日本人が一人であったり単身赴任であったりすると、相談できずに抱え込んでしまうケースも多いです。

### 大事な従業員を守るために…

海外赴任者のうち、うつ病や職場不適応は「赴任12ヶ月以内の発生が多い」という結果が、大企業を中心としたヒアリングで分かっています。経営責任者や本社は、従業員のストレス状態をよく観察し、いつもと違う様子にいち早く気づくことが大切です。

#### ✓ こんなサインを見逃すな！

- 欠勤や遅刻早退が増える
- 泣き言をいう or 実際に泣くことがある
- 仕事の能率が低下する
- 会社を辞めたいと言い出す
- ミスや失敗を他人のせいにする
- 服装がだらしなくなる
- デスクの乱れなどを片付けなくなる