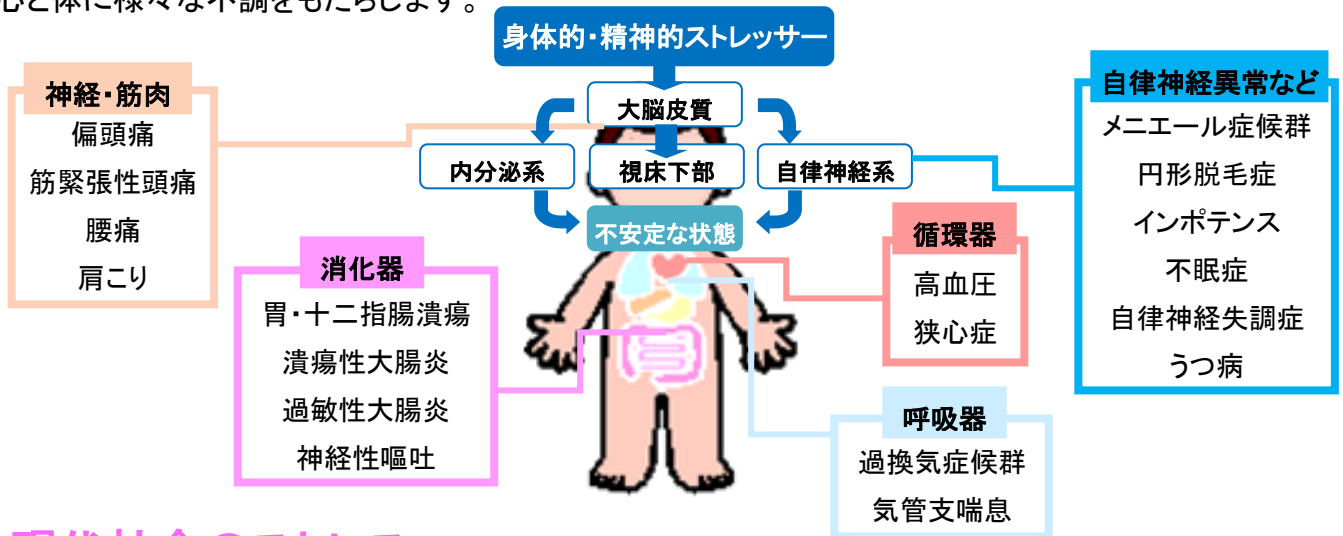


●ストレスって何？

身体的・精神的に負担を感じる状況や刺激をストレスラーといい、それに適応しようとする心や身体のがみをストレスといいます。現代はストレス社会と言われ、厚生労働省の調査によると、普段の生活でストレスを感じている人の割合は、男性で7割、女性で8割になります。強すぎたり長く続いたりするストレスは心と体に様々な不調をもたらします。



●現代社会のストレス

長引く不況や核家族化などによりストレスの多い現代社会です。男性は「仕事」、女性は「家庭」に関するストレスが多く見られます。

仕事

失業・解雇・就職難・長時間労働
職場の人間関係・パワハラ・セクハラ



家庭

結婚・離婚
子育て・介護



喪失

病気・身体の変化
家族や肉親との死別
など。



●健診にストレス検査導入？

厚生労働省は労働安全衛生法で定める定期健診にてストレス検査を実施することを検討しています。

検討案

H24年4月
導入予定

健診問診票に
ストレス関連の項目追加

健診時に
問診票記入

健診担当医師が
症状・不調を確認

必要に応じて
産業医等の面接指示

詳しくは…厚生労働省「職場におけるストレス対策検討委員会報告書」：<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000q72m.html>

●ストレスと上手に付き合ひましょう

自分のストレス度を知り上手にコントロールすることで、活気に満ちた毎日を過ごすことができます。

検査の
ご案内

ストレス
チェック 質問紙を使用し現在の心の健康度・疲労度をみます

ストレス
ドック ストレスチェックに加え、質問紙による性格分析や40分間のマッサージ・リラクゼーションの体験を行います

●うつ症状チェック～CES-D(アメリカ合衆国国立精神保健研究所疫学的抑うつ尺度, Radloff 博士～

この評価尺度はストレスから起こる代表的な病気「うつ病」を評価するものです。

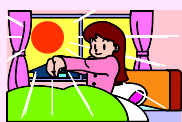
過去 1 週間を通じて、どの程度以下の感覚を持ったかについて 該当するものの合計スコアを計算しましょう	全く (1日未満)	たまに (1-2日)	しばしば (3-4日)	ほとんど (5-7日)
1 普段は悩むようなことではないことで、頭を悩まされた。	0	1	2	3
2 食事をとる気になれなかった。食欲がなかった。	0	1	2	3
3 家族や友人の助けを受けたとしても、憂うつな気分を振り払うことができなかった。	0	1	2	3
4 自分は他人と同様に正常であったように思う。	3	2	1	0
5 自分のしていることに集中することができなかった。	0	1	2	3
6 気分がおちこんでいた。うつ状態であった。	0	1	2	3
7 自分がなすすべてのことに対して努力を払ったように思う。	0	1	2	3
8 将来に対して希望を持つことができた。	3	2	1	0
9 自分の人生が失敗であったように思われた。	0	1	2	3
10 おびえ、心配することがあった。	0	1	2	3
11 落ち着いて睡眠できなかった。	0	1	2	3
12 幸福感を感じることもあった。	3	2	1	0
13 いつもより話すことが少なくなった。	0	1	2	3
14 孤独を感じることもあった。	0	1	2	3
15 他人が不親切であるように感じられた。	0	1	2	3
16 生活を楽しむことができた。	3	2	1	0
17 ひとしきり泣くことがあった。	0	1	2	3
18 悲しさを感じた。	0	1	2	3
19 他人が自分を嫌っているように感じられた。	0	1	2	3
20 活発に行動することができなかった。	0	1	2	3

合計スコアが 16 点以上である場合、過去 1 週間のうつ症状が深刻であることを指し示しています。長引く場合には専門家に相談することが大切です。

合計 点

●ストレスをコントロールするためのポイント

十分な休養と睡眠



身体や頭の疲れを
取り除き、細胞を活
発にさせます。

趣味を楽しみストレス解消

楽しむことで気持
ちのコントロール
が図れます。



適度な運動

ストレスに対する
抵抗力を高めます。



バランスのとれた食事

ビタミンB1、ビタミンC、
カルシウムは精神を
安定させる作用があります。



薬物やアルコールの制限

薬物やアルコールの過
剰摂取は依存症になる
可能性があります。



自分なりのリラックスタイム

入浴や音楽・香りなどで気持ちを和
ませ、心の安定を
図ります。



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。

定期購読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。