

「ストレス」を知り、快適な暮らしを。

「ストレス」と聞くと、嫌なことやツライことをイメージしませんか？
本来ストレスには良い悪いのニュアンスはなく、「外部からの刺激を受けて生じる緊張状態」のことを指します。

あらゆることに対して私たちの身体は適応しようとがんばっており、生きている限りストレスを避けて通ることは難しいそうです。

だからこそ、ストレスと上手につき合うための対処方法を見つけることが大切なのではないでしょうか。今回は「ストレス」をテーマといたしました。

- ・ストレスの原因となるもの
- ・ストレスを感じたときの反応
- ・ストレスと付き合う方法

順番にお伝えいたします。

少しでも心を軽くするためのご参考となれば幸いです。

② ストレス反応は3種類

【精神面・心理面の不調】

やる気が出ない・イライラ
マイナス思考に陥る・集中力低下
強い不安や緊張・憂鬱な気分

【行動の変化】

落ち着きがなくなる・暴飲暴食
ミスを繰り返す・他人を避ける
お酒やたばこの量が増量

【身体的な不調】

頭痛・胃痛・腹痛を感じる
寝つきが悪くなる
動悸・息切れ・下痢・便秘・強い疲労感

① ストレスの原因となるストレッサーは4種類

【生物（生理）的】

ウイルス・細菌感染・カビ
花粉・病気・怪我・疲労など

【化学的】

大気汚染・悪臭・たばこ
強い香料・薬品など

【心理・社会的】

家庭環境の変化
(引っ越し・結婚なども含む)
職場環境・人間関係など

【物理的】

騒音・照明・振動
気温や気圧の変化
寒暖差など

③ ストレスを感じているときの脳の状態

普段は抑え込んでいる衝動に負けてしまい
暴飲暴食、お金の浪費過度な怒り・不安
薬物乱用などに繋がってしまうのです。

体温調節・血圧・心拍数や
飲食行動・性行動・睡眠などの本能行動、
怒りや不安などの情動行動を調節する
「視床下部」の支配が強まった状態に。

ストレスを感じると・・・
感情や衝動を抑制している
「前頭前野」の支配力が弱くなり、



堂島コラム

「ストレスとうまく付き合うには」
おすすめの内容を3つご紹介！

① 「ストレスの原因を把握する」
原因となるものは自分で解決できる内容か
できない内容か（天候や他人の性格など）
を把握し、解決できないものは考えず
解決できることを改善していく。

② 「読書」

原因を解決するために
読書はおすすめです。
歴史上の偉人や出会う
ことのないような人の
考えに触れることができ
る上、同じように悩
んできた方々の乗り越
え方を知ると、自分の
悩みや迷いを解決・成
長に繋がるからです。

③ 「気持ちを伝える」

いろんな感情を誰かと共有することも大事
だと思えます。会話することでお互いを理
解できたり、自分が考えていることを整理
することもできるからです。
抑え込んで心身を壊してしまう前に、気の
許せる人や、私たちスタッフにでも構いま
せんで、少しずつでも「伝える」ことを
はじめてみるのもおすすめです。



（自宅にある本の一部）