

働くひとのための メンタルケア講座

監修 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕

どんな仕事にもストレスは付きものです。とはいえ適切に対処できずにひとりで抱え込んでしまえば、心と体が蝕まれていきます。ストレス社会の現代で、健康で働き続けるためにはメンタルケアの知識は不可欠です。今回は自分のストレス状態について振り返ってみましょう。

第1回 ストレスに気づこう!



気になる方は / [いますぐ次のページへ](#)



あなたのストレス度をチェックしてみよう

過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか？

当てはまると思う選択肢の数字に○をつけてください。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
▶ 神経過敏に感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 絶望的だと感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ そわそわ、落ち着かなく感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 何をするのも骨折りだと感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 自分は価値のない人間だと感じましたか？	0	1	2	3	4

※K6日本語版より

判定

○をつけた数字の合計は？

4点以下 **ストレスは低い状態です**

5点以上 **要注意！
ストレスが高い状態にあります**

点数が高いほどストレスがたまっていると考えられます。定期的にチェックを行い、高くなるのであれば何か思い当たることはないか振り返ってみましょう。

ストレス解消のヒント

ストレスを発散させる「3つのR」

ストレスがたまり過ぎてメンタルに不調をきたしてしまうと、回復は非常に難しくなってしまいます。日頃から3つのRを取り入れて、上手にストレスを発散させましょう。

→ **Rest**
(レスト)

休養・休息・睡眠

→ **Relax**
(リラクセス)

ストレッチや音楽、アロマなどによるリラクゼーション

→ **Recreation**
(レクリエーション)

運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らし

ストレスの要因に対処しよう

職場環境や人間関係などのストレスの要因が解決できなければ、ストレスを発散させてもまた同じ問題に悩まされることとなります。ストレスの元を見極め、具体的な対処法を考えるようにしてください。その際、ひとりで悩むのではなく家族や友人、同僚など信頼の置ける人に相談するといいでしょう。視野が広がり、新しい見方ができるようになることがよくあります。ストレスから逃げるのではなく、正面から受け止めて行動することがストレス解消の近道となることは少なくありません。



その場かぎりのストレス発散より、現実の問題にきちんと目を向けることが大切なのです！