

# THANKS (VOL. 96)

BUSINESS NEWS LETTER

発行日：平成17年6月1日  
発行者：有限会社サクスマインドコンサルティング  
連絡先：〒359-1118  
埼玉県所沢市けやき台1-41-11  
TEL:04-2922-1417  
E-MAIL：[info@thanksmind.co.jp](mailto:info@thanksmind.co.jp)  
<http://www.thanksmind.co.jp>

## 特集

### 心の健康を維持するために(その3)・・・ストレスへの対処法

#### ストレス値の計算

前回のTHANKSでは、「ストレス診断」のチェックリストをご紹介しました。さて、皆さんは、どのくらい当てはまりましたか？

今回は、もうひとつ面白いものをご紹介しましょう。

次ページの表をご覧ください。

これは、1967年に、アメリカの社会学者であるホームズ博士と、内科医のレイ氏によって発表された「社会的再適応評価尺度」です。

「このような経験ののち、元気を取り戻して、再び社会に溶け込む(再適応)までには、どれだけの時間とエネルギーがかかりますか？」

こうした質問に対する答えをもとにまとめたもので、通称、「ストレス値」と呼ばれています。

配偶者の死が100点で最高。

それ以下、ストレスが高い順に並べられています。

当てはまる項目の点数を合計してみます。

300点を超えた人の75%  
200点～299点の人の51%  
150点～199点の人の37%

この数字は、翌年にストレスが原因で、深刻な病気にかかる比率です。

実際に病気にならなくても、200点を超えてしまうと、ほとんどの人が、相当「参る」状況に陥るそうです。

例えば...

- ・親族とのトラブルが原因で、(29点)
- ・夫婦の口論回数が増えて、(35点)
- ・別居に至ってしまった。(65点)
- ・その結果、だんらんで集う家族員の数は変化し、(15点)
- ・食習慣も大きく変わり、(15点)
- ・その他の個人的な習慣も変わり、(24点)
- ・性的な不満も出てくる。(39点)

これだけで、合計222点です。

こんな状態で、会社でいろいろなストレスがあったとすると...

それまで、どんなに健康体の人でも、病気になってしまう危険が大なのです。

<ストレス値の一覧表>

順位	生活出来事	ストレス値
1	配偶者の死亡	100
2	離婚	73
3	夫婦別居	65
4	刑務所に入る	63
5	近親者の死亡	63
6	本人の大きな怪我や病気	53
7	結婚	50
8	解雇(による失業)	47
9	夫婦和解	45
10	引退・退職	45
11	家族の健康や行動の変化	44
12	妊婦	40
13	性生活の困難	39
14	新しい家族員の加入	39
15	仕事の変化(失業、倒産、合併、再編成など)	39
16	経済状態の変化	38
17	親しい友人の死亡	37
18	仕事上の配置転換	36
19	夫婦の口論回数の変化(多くなる、少なくなる)	35
20	1万ドル以上の借金	31
21	担保、貸付金の損失	30
22	仕事の昇進・降格	29
23	子供が家を出る(結婚や進学のため)	29
24	義理の親族とのトラブル	29
25	個人的成功	28
26	妻の就職や退職	26
27	本人の入学や就職	26
28	住宅環境の変化(改築など)	25
29	個人的習慣の修正	24
30	上司とのトラブル	23
31	労働条件の変化	20
32	転居	20
33	転校	20
34	趣味やレジャーの変化	19
35	宗教活動上の大きな変化	19
36	社会活動の大きな変化	18
37	1万ドル以下の借金	17
38	睡眠時間(少なくなった、多くなった)	16
39	団らんで集う家族員の数の変化 (いつもより多い、少ない)	15
40	食習慣の大きな変化	15
41	長期休暇	13
42	クリスマス	12
43	小さな法律違反(スピード違反、信号無視など)	11

ストレスへの対処法

いろいろな「ストレスチェック」の方法をご紹介しましたが、「自分は黄信号！」という方が、結構、いるのではないですか？

今回の特集の冒頭にした通り、ストレスは誰でも、持っているものです。

大切なことは、ため過ぎて「爆発」させないこと。

ということで、ストレスの対処方法について確認して行きましょう。

YAHOOで、「ストレス」×「対処法」を検索すると、何と、80,472件ヒットします。いろいろなホームページで、いろいろな対処法が紹介されていますが、まとめてみると、以下の3つに集約されます。

## 1. ストレスを受けないようにする

ストレスには、必ずその元になる原因があります。  
仕事上のトラブル、家庭上の問題...  
なるべくだったら、ストレスを受ける原因になることを回避したいものです。  
例えば、仕事が原因だったら、しばらく離れてみる。  
対人関係が原因だったら、しばらく会わないようにする。  
まあ、こんな感じですよ。  
しかし、実際には、なかなか難しいですね。  
「仕事が嫌だ！」と投げ出したら、「失業」という別の悩みが待っています。  
また、「会いたくない！」なんて思っても、それが家族や親族だったら、そう簡単には行きません。  
前述の「ストレス値」の中に、「結婚」という項目がありましたね。  
50点もの高得点！  
「家に帰ったら、また女房に会わざるを得ない...」  
結婚も大きなストレスになるのです。  
「なるほど...」  
そうってしまうのは、私だけでしょうか。  
「ストレスを受けないようにする」と言っても、あくまでも、「できるだけ...」ということでしょう。

## 2. ストレスの受け方を軽くする

こちらの方が現実的です。  
気持ちの持ち方次第でも随分変わります。  
あまり先のことを考えずに、「今、できることをやればOK」。  
そう考えるだけで楽になります。  
また、仕事のトラブルでも、「命まではとられまい」と考えてみましょう。  
「なるようにしかならない！」と、良い意味で「開き直る」ことによってストレスの受け方は軽くなります。  
それから、規則正しい生活習慣もストレスを軽くします。  
「ストレス」「心配/イライラ」「不眠/食欲不振」「体調不良」「さらなるストレス」...  
ストレスはこの通り、悪循環によって、どんどん大きくなっていきます。  
無理にでも、しっかり食べて、しっかり眠ることによって体調を良くすること。  
悪循環を断ち切ることによって、ストレスの過度の蓄積を防止できるのです。

## 3. ストレスを発散、解消する

とはいいつつ・・・  
ストレスは、誰でも必ずたまります。  
いかに上手に解消、発散するか...  
それが、爆発させないためのカギです。

具体的な方法としては、以下のようなことが考えられます。

人と話をする

悩みは、自分自身の中で溜め込んでしまうと、どんどん自然増殖します。

思い切って、他の人に話してみましょ。う。  
「恥ずかしい」なんて思う必要ありません。  
誰だって、悩みのひとつやふたつは持っているのですから。  
話をすることによって、気持ちは非常に楽になります。

#### 趣味を持つ

上述の通り、「ストレスは悪循環」です。  
不安なことは、考えれば考えるほど、余計に増殖するのです。  
一番良いのは、考えないこと。  
そのためには、趣味に没頭することです。  
好きなことに没頭している間は、嫌なことは忘れられます。  
読書、音楽、旅行など、何でもOKです。

#### 運動する

運動をすれば、誰だって疲れます。  
お腹も空くし、眠くもなります。  
運動が苦手な人だったら、カラオケのようなものでもOK。  
思いっきり歌えば、それなりに疲れます。  
踊りながら歌えば、さらにベターです。  
頭だけが疲労していて、身体が疲れていないと、あれこれ考え、不眠になります。  
要するに、健全な方法で身体を疲れさせることです。

体調が悪い時に、ゆっくり休養することは大事です。  
しかし、いつも「疲れた～」と、休みの日に家で一日中、ゴロゴロしているのは困りもの。  
そんなことをしていると、きっと日曜日の6時30分に憂鬱になります。  
「お魚くわえたドラ猫～」とサザエさんの歌が流れると、翌日のからの仕事のことを思い出して、気分が悪くなってしまう・・・  
いわゆる「サザエさん症候群」です。

ストレスが溜まると、何でも面倒くさくなります。  
実は、それが一番怖いこと。  
無理することは禁物ですが、少しでも、「やってみよう！」と思う努力は必要なのです。

#### 伊藤の場合は・・・

私の場合、1回目に倒れた時は、一日中、ディズニーランドで思いっきり遊んだだけで治りました。  
しかし、2度目の時は苦労しましたね。  
「ストレス症」と分かっているながら、どうすることもできない...。  
結局、心療内科でもらった薬を飲んで、ようやく回復しました。  
3年近くが経っても再発しないので、「もう大丈夫」と思っているのですが、油断はできません。

私の経験から、実際に「これは良かった！」と思うことを書いてみます。

#### 家族への相談

調子が悪かった時、私は女房には一切、そのことを話しませんでした。  
「心配をかけたくない」という気持ちからでしたが、やはり、それが余計に、体調を悪くしていました。  
ストレスは、「自分だけで抱え込む」ことが一番良くないことですから。  
心療内科から帰った日に、思い切って女房に話をしました。  
私に「前科」があることを知っていたので、特別、驚きもせず、むしろ、「変な病気にかかるよね～」なんて笑っていました。

笑われたことで救われました。

「もっと早く話しをすればよかった…」

後悔しました。

### 趣味の運動

数年前から始めたテニスは、ストレス発散に非常に役立っています。

休日も付き合い等で結構忙しいので、外出前の朝6：00から行うこともありますよ。

飲んだ翌日などはキツイですが、終わった後は爽快です。

汗といっしょに、ストレスも出て行くような気がします。

### ストレスに対する知識アップ

「敵を知らなければ戦うことができない」

戦略を考える上での常識ですが、私は2度目のストレス症の後、「ストレスとはどういうものか？」を知るために、いろいろな本を読みました。

ストレスについての知識が増えたことは、「安心感」につながっています。

「多くの人が同じようにストレスで苦しんでいる。自分なんて全然良い方・・・」

「ストレス症は特殊な病気ではなく、誰でもかかり得るもの・・・」

こう思うだけで、随分気持ちが楽になりました。

こうしたことが、ストレス症の再発防止に役立っていると思います。

しかし、一番大事なことは、やはり、「気持ち」でしょう。

私は、2度目のストレス症の後、「ストレスは持病」と思うことにしました。

私のような性格の人間が、こんな仕事をしていれば、ストレスがたまって当たり前です。

だから、私は一生、「ストレス症」と付き合っていく覚悟を決めました。

考え方としては、「高血圧」や「糖尿病」と同じようなもの。

大切なことは、日頃から注意して、大きな病気にならないようにすることです。

そのために、まず実践しているのが、ストレスチェック。

高血圧の人だったら、毎日、血圧を測りますよね。

それと同じこと。

定期的に、セルフチェックしてみて、「相当、たまってきたな」と思った時には、思い切って休養するようにしています。

それから、薬も大事です。

私の場合、心療内科に行ったのは1回だけですが、その時にもらった薬が今でも残っています。

実は、その薬をいつも、カバンの中に持ち歩いているのです。

実際に飲むことは無くても、持っているだけで安心です。

「お守り」のようなものです。

皆さんの中には、「心療内科」に行くことに抵抗感がある方も多いでしょう。

当然です。私もそうでしたから。

しかし、何度も書いた通り、「ストレス症は、ごく普通の病気」です。

そして、その病気を治すところが心療内科。

何も、恥ずかしがったりして、ためらうことはありません。

アメリカでは、5人に1人は、心療内科や精神科に通っているそうです。

「ちょっと変だな…」

心身の変調に気づいたら、なるべく早い時期に、病院に行くことをおすすめします。

< 次回に続く >