



ストレスに打ち克つために① ストレス耐性とは?!

現在、日本では2人に一人がストレスを抱えながら日々の生活を送っているといわれています。適度なストレスは個々人の生産性を高める効果もありますが、ある一定限度を超えると心身に不調をもたらします。多くの人々が抱えるストレスの原因(ストレッサー)には、具体的にどのようなものがあるのでしょうか。

【ストレスの主な原因】

- ① 収入や家計
- ② 仕事や勉強
- ③ 職場や学校における人間関係
- ④ 自分の健康状態
- ⑤ 家族関係
- ⑥ 家族の健康状態
- ⑦ その他(育児や介護に関すること)



当てはまるものはありましたか？
まずは、**自分自身が抱えている
ストレスの原因を知ることも大切です。**



同じストレッサーに直面しても、ストレス反応が生じるか否かは個人差があります。それが**ストレス耐性**の違いです。低い人と高い人ではどのような違いがあるのでしょうか。

ストレス耐性の低い人

- 完璧主義・頑固
- 気持ちの切り替えが遅い
- ネガティブ思考・心配性
- 人間関係が希薄
- すぐに他人と比較する etc...



ストレス耐性の高い人

- 物事を柔軟に捉える
- 気持ちの切り替えが早い
- ポジティブ思考
- 周囲に頼れる人がいる
- 気分転換が上手 etc...



ストレス耐性を高めるためには物事の捉え方や考え方を見直す以外に「**食事**」、「**運動**」、「**睡眠**」といった生活習慣に気を配ることも重要であるといわれています。

無理のない程度に日々の生活を規則正しく行い、ストレスへの適応力を高めていきましょう。

食事	★一日三食バランス良く食べる カルシウム・ビタミン・ミネラルの摂取 楽しく気分良く食べる	
運動	★適度な運動の習慣化 1日20分程度を週3回以上 ウォーキングやストレッチ等の有酸素運動	
睡眠	★質の高い睡眠をとる(睡眠不足の解消) 毎日同じ時間に就寝、起床する 就寝1~2時間前はTVやPC、携帯を控える	

看護学生心の相談室 開設日時: 水曜日 12:00~17:00 (毎週ではありません)
TEL : 090-3279-1603(無料)

詳細は、滋賀県看護協会 H/P (<http://www.shiga-kango.jp/>) をご覧下さい。

