

仕事や職場などに 強いストレスを 感じている人の割合は 約6割に達しています

厚生労働省の調査によると、仕事や職場での人間関係などに強いストレスを感じている人の割合は約6割。

適度なストレスは、やる気を引き出したり、集中力を高めたりしてくれます。しかし、過度なストレスは、やる気を減退させ、心身に悪影響をおよぼします。ストレスを避けては通れない現代社会。ストレスとうまく付き合っていくための方法を知っておくことが必要です。

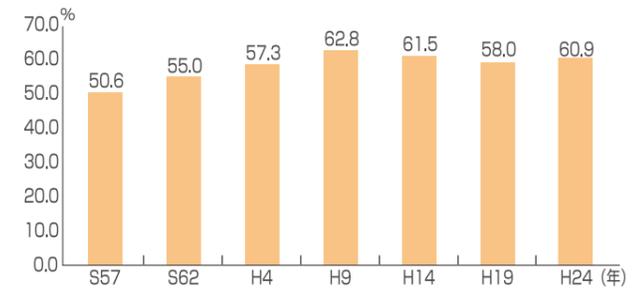


「職場の人間関係」に悩む人が多い

働く人の約6割が、現在の仕事に関することなどで強い不安、悩み、ストレスを感じています。

ストレスの原因となっているのは、男女とも「職場の人間関係の問題」がもっとも多く、次いで「仕事の質の問題」「仕事の量の問題」が続きます。男性では「会社の将来性の問題」「昇進、昇給の問題」が上位にあげられているのに対し、女性は「仕事への適性の問題」「定年後の仕事、老後の問題」があがっています。

■ストレス等を感じる労働者の割合



資料「労働者健康状況調査」(厚生労働省 各年版)

■仕事に関するストレスの原因 TOP5

	男性	割合	女性	割合
1位	職場の人間関係の問題	35.2%	職場の人間関係の問題	48.6%
2位	仕事の質の問題	34.9%	仕事の質の問題	30.9%
3位	仕事の量の問題	33.0%	仕事の量の問題	27.0%
4位	会社の将来性の問題	29.1%	仕事への適性の問題	21.0%
5位	昇進、昇給の問題	23.2%	定年後の仕事、老後の問題	19.6%

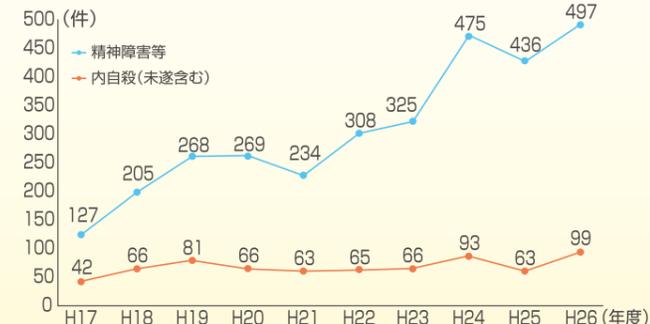
資料「労働者健康状況調査」(厚生労働省 平成24年)

最悪の場合、自殺にいたるケースも

さらに、業務上のストレスなどが原因で精神障害を発症した件数が、年々増加傾向にあります。自殺にいたったケースも少なくありません。

また、警察庁の調べによると、平成26年に自殺した労働者数は7,164人にのぼっています。家庭、仕事、子育てなどさまざまなストレスの要因があるなかで、近年は仕事に関する事案が増加しており、仕事に関するストレスは社会的に大きな問題となっています。

■精神障害等による労災認定件数



資料「過労死等の労災補償状況」(厚生労働省 平成26年度)

注：認定件数は当該年度以前に請求されたものを含む

ストレスを知る

- 1 「自分は大丈夫」その確証はどこにもありません ……4
- 2 自分の環境と性格をもう一度見つめ直して ……6
- 3 もしもあのとき気づいていたら…後悔先に立たず! ……8

ストレスチェック制度を活用しましょう ……10

ストレスとうまく付き合う

- 1 コミュニケーションのコツを知ろう ……12
- 2 ストレス思考を転換してみよう ……14
- 3 生活リズムを整えよう ……16
- 4 ひとりで悩む前にまず相談を ……18

ストレスを正しく知って、うまく付き合しましょう。

NEXT PAGE



「自分は大丈夫」

その確証は どこにもありません



心の病気は誰にでも起こります

心の病気は、脳への直接的な障害（外因性）、生まれつきの素質（内因性）、ストレス（心因性）の3つが原因となって起こります。なかでもストレスが原因となるものは誰もが発症する可能性があり、元気で明るい人が病気にかかってしまうことも少なくありません。

詳しく解説

病気を引き起こすストレスとは

“ストレス”とは、もともと物理学の分野で使われる用語で、外側からの圧力によって物体に歪みが生じたことを指す言葉です。医学や心理学の領域では、外部からの刺激をストレスと呼び、またストレスに適応しようとして生じた心身のさまざまな反応をストレス反応と呼んでいます。私たちに影響をおよぼすストレスは、周りを取り巻く環境による「物理的ストレス」、化学物質などによる「化学的ストレス」、そして一般的に私たちが「ストレス」と呼んでいる「心理・社会的ストレス」があります。心理・社会的ストレスには人間関係や仕事上の問題、家庭の問題などがあり、私たちの日常生活に多く潜んでいます。

■ストレスをゴムボールにたとえると...



ストレスによって起こる心身の不調

ストレスを受けたとき、私たちの体は、その刺激に対して自然に反応します。たとえば、目の前に急に車が飛び出てきたら、心拍数や血圧が上がり、体中の筋肉が収縮して一気に全身が緊張状態になります。これは交感神経の働きを高めて危険に対処しようという体の反応の一種です。適度なストレスは、夢や目標に向かって自身を奮い立たせてくれたり、元気づけてくれたり、かえって

よい刺激となります。しかし、ストレスが大きすぎてうまく処理しきれなくなると、ストレス反応が過剰になる、もしくは機能しなくなるなど、心身にさまざまな症状が現れます。症状は心理面・身体面・行動面の3つにわけられ、これらが頻繁に起こる場合は、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。心身の不調のサインを見逃さず、すぐに対処することが大切です。

〔ストレスによる不調のサイン〕

心理面	身体面	行動面
<ul style="list-style-type: none"> ●ちょっとしたことでイライラする ●人に会うのがおっくうで、何もする気にならない ●集中力がなく、飽きっぽくなる ●気がはりつめている ●落ち着かない 	<ul style="list-style-type: none"> ●寝つきが悪くなった ●朝起きても疲れがとれていない ●めまいや立ちくらみがある ●胃がもたれたり、痛んだりする ●体のふしぶしが痛む ●便秘や下痢 	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒量や喫煙量が増加する ●仕事でミスやヒヤリ・ハットが増加する ●拒食、または過食になる ●怒る、泣く、引きこもる