



「ストレス」を味方につけよう

－ 心とからだの健康推進 －

あなたが抱えているのは、良いストレスと悪いストレス、どちらですか？

現代の日本は「ストレス社会」と言われて久しいですが、ストレスによって病んでしまい生活が苦しくなっている人もいます。

「仕事に行き続けるのが苦痛」

「毎日早起きするのがつらい」

そんなストレスですが、適度なストレスは人間が生きるうえで大切なこともわかっています。

「良いストレス」とは



良いストレスとは、「挑戦」や「タスク」から生じるストレスです。たとえば、仕事の締め切りや試験勉強、運動など、達成感や目標があるストレスの先には、社会的な成功や安定した生活などの目標があります。興奮や期待といったポジティブな感情により、前向きな姿勢を保つことができ、短期間であるためストレスのマネジメントも容易で、目標や夢などに繋がります。

「悪いストレス」とは



悪いストレスとは、長期間にわたって持続する「終わりの見えないストレス」です。たとえば、職場での過剰なプレッシャー、人間関係のトラブル、経済的な困難などが挙げられます。ストレスにより、身体や心が苦しくなり、やる気をなくしたりすることがあります。眠れない、お腹が痛いなど、症状が現れていたら要注意です。

「ストレス」を味方につけよう

良いストレスは私たちの生活に活力を与え、成長や発展を促しますが、有害なストレスは溜め込みすぎると身体だけでなく、心にも異常を起こしてしまいます。ストレスを感じたときは、「良いストレスか？悪いストレスか？」を判断し、良いストレスを味方にしながら、悪いストレスを吐き出していくことが、健康の維持にはとても大切です。



ストレスは見えませんが、チェックしましょう。