

今月は

## メンタルとストレス

についてお伝えさせていただきます。



### 【メンタル】

メンタルとはそもそもどういう意味でしょうか？英語の mental がカタカナ表記されて使われています。「心(ment)に関する(al)」というものが原義で、そこから「精神的な」という意味で使われることが多くなりました。

現代社会の生活の中で使われている「メンタル(mental)」は「精神」そのものを指し、「メンタルが強い」ということは「心がタフ、打たれ強い」という使われ方がされています。



### 【ストレス】

ストレスとは何でしょうか？

もともと物理学の分野で使われていたもので、主に物体の外側から加えられた力によって歪みが生じ、物体内部に圧力が溜まっている状態を言い、「応力」と言われています。

心理学の分野では、心や体にかかる外部からの刺激を**ストレス**と言い、ストレスに適

応しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応を**ストレス反応**と言います。このストレス反応のことを「**ストレス**」と言うことが多いようです。

### 【ストレスター】

ストレスターには次のようなものがあります。

- ①環境的要因: 暑さ・寒さ・騒音・天気・匂いなど
- ②身体的要因: 病気・睡眠不足・ケガ・痛みなど
- ③心理的要因: 不安・悩み・苦しみ・悲しみなど
- ④社会的要因: 人間関係、仕事が忙しいなど

### 【ストレス反応】

ストレス反応は3つの側面で現れてきます。

☆**心理面**: 活気の低下、イライラ、不安、抑うつ  
(気分の落ち込み、興味・関心の低下)など

☆**身体面**: 体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など

☆**行動面**: 飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加など

## 【 職場におけるストレス 】

仕事や職業生活におけるストレスの中で最も多いのは「仕事の質・量」62.6%であり、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」の 34.8%、そして「対人関係(セクハラ・パワハラを含む。)」30.6%となっています。

\*1[https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h29-46-50\\_kekka-gaiyo02.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h29-46-50_kekka-gaiyo02.pdf)



## 【 ストレスの種類 】

ストレスは 2 種類あることをご存じですか？

\*快ストレス(良いストレス eustress)

\*不快ストレス(悪いストレス distress)

ストレスというと、心身に悪い影響だけを与えるものと思われがちですが、いいストレスもあります。例えば、進学・結婚・子供の誕生・昇進・などがこれにあたります。

良いストレスがかかると、

- ① やる気(モチベーション)に繋がる
- ② 記憶力を向上させる
- ③ 耐性を鍛える

などの効果があります。

ストレスが全くないことが良いのではなく、適度なストレスは社会生活を送るうえで必要な側面も持っていると言えます。



## 【 メンタルタフネス度チェック 】

ここでメンタルタフネス度チェックをしてみませんか？

- ものごとをいつも難しく考えてしまう
- 将来の不安なことについて考えることがよくある
- 仕事の能率が悪い人を見るとイライラする
- 目標を達成できない人には我慢できない
- 短気で怒りっぽい性格だ
- 自分のことについて考え始めると止まらない
- いつも自分の感情を抑えてしまう
- 仕事で失敗した人間は責任を取るべきだ
- 人に頼まれると断れない
- 仕事での失敗は耐えられない
- やられたらやり返す方だ
- すべてにおいて心配性である
- 相談できる人が職場にいないと困る
- 周囲の人は私の仕事に協力してくれるべきだ
- 周囲の期待に応えた結果を常に出さなければならぬ
- いろいろと気疲れをすることが多い
- 顧客や取引先にいつも振り回されて大変だ
- 自分には特別な才能があるとは思えない
- 言いたいことを我慢してしまう
- 仕事に貢献できることが少ないと感じる
- 仕事の目標達成のためには全力を注ぎ込むべき
- 人とよく口論になる
- 仕事で同僚に負けてはいけないと思う
- 目標は常に高く設定しなければいけない
- 上司は適切なサポートをしてくれるべきだ

何個当てはまりましたか？結果の見方については次号でお話し致します。

次回は

**メンタルが強い人・**

**メンタルが弱い人**

をお伝えします。

