

メンタル不調に ならない ために

▷ ▷ ▷ 13

「頑張ろう、適応しよう」とする心がストレスを生むといわれています。ストレスには、行動の起爆剤とし

人間の体はストレスにさがらされ続けるときさまさまな反応をみせます。生理学者のH・セリエは、これを「汎適応症候群」と名づけ、3段階に分けました。第1段階は、「警告反応期」といい、「疲れたなあ」「イヤイラする」「ミスや事故が多い」といった形で、自覚があります。

落ちそうになり、見知らぬ人に助けられたことがあります。自分「疲はい期」にはいつていたのですね。気づいてよかった」と声をかけられたことがあります。過剰なストレスが人の正常な判断を狂わせてしまうことがあるのです。ストレス過多の時には、食欲がない、下痢や便秘、寝つき

とが気になる、落ち着かないうか？と声をかけてみてください。サポートし合うこと、理解し合えること、分かち合えること、それが健康でいきいきと働くことができる職場づくりの第一歩となるのです。



いかり・ゆみこ シニア産業カウンセラー（企業・学校・病院・福祉施設などのカウンセリングの臨床、及び組織のメンタルヘルス・ケアの取組みに関するコンサルティングなど）。東京農業大学非常勤講師。日本家族カウンセリング協会理事。家族心理士。

辛いを麻痺させる過度のストレス

職場の仲間がサポートしよう

て良い面もあります。ですが、何より怖いのは、「自分は今ストレスを感じている」と自覚することが難しい点にあります。

ところが、第2段階の「抵抗期」に入ると、ストレスに適応して疲労を感じなくなったり、疲労感が興奮に変わったりと、自覚が

がわる。第2段階の「抵抗期」に入ると、ストレスに適応して疲労を感じなくなったり、疲労感が興奮に変わったりと、自覚が

【一般社団法人日本産業カウンセラー協会中部支部 碓由美子】
毎週水曜日に掲載