

「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
のH・セリエは、これを
「汎適応症候群」と名づけ、

人間の体はストレスにさ
らされ続けるとさまざまな
反応をみせます。生理学者
のH・セリエは、これを
3段階に分けました。第1

段階は、「警戒反応期」と
いい、「疲れたなあ」「イ
ライラする」「ミスや事故
が多い」といった形で「自
覚」があります。

が消えてしまします。自覚
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。
自分は「疲はい期」にな
っていました。自分は「疲はい期」
にはいつていたのですね。

くことになります。第2段

階の「疲はい期」に入ると、

「気がついてよかったです」と声を

電池が切れるように踏ん張

りが効かなくなり体に変化
を起こします。免疫力が低
下し、心身症やうつ病など

の病に罹り、遂には深刻な
事態にいたる可能性もある
かけられたことがあります

た。過剰なストレスが人の
正常な判断を狂わせてしま
うことがあります。スト

レス過多の時には、食欲が
ない、下痢や便秘、寝つき
しかしながら、往々にし

とが気になる、落ち着かな
いといった「精神面」で
れる反応もあります。

人はいませんか？もし、

思ひ当たる人がいるよう

でした、「大丈夫？手伝お

うか？」と声をかけてみて

ください。サポートし合う環

境を整える必要がありま

いかり・ゆみ

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。



いかり・ゆみ

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

マジカルハートに ならないために

13 ▶ ▶ ▶

職場の仲間がサポートしあう

辛いを麻痺させる過度のストレス

て良い面もあります。ですが、どうが、第2段階の
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
い点があります。

奮に変わったりと、「自覚」

をかすめ、自覚なく線路に

りつぶくなる、「あさこな」

境を整える必要がありま

る

が悪い、朝起きられない、

などさまざま「身体症状」

が表れます。また、今まで

出来ていた当たり前のこと

ができないくなる、「ミスが増

えていく」などができない

ことがあります。今まで

出来ていた当たり前のこと

ができないくなる、「ミスが増

えていく」などができない

ことがあります。

車を待っていた時、ふと樂

えるといった「行動面」で

どの職場の仲間が互いに氣

ができない職場づくりの第一

歩となるのです。

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。

【一般社団法人日本産業

カウンセラー協会中部支部

碇由美子】

【毎週水曜日に掲載】

新聞社

2018年10月24日

007面

01版 N.01