

メンタル不調に ならないために

▷ ▷ ▷ 3

メンタル不調になる原因は何でしょうか？それは「ストレス」であると言わ

語では「応力」です。たとえは風船に外から力を加えると、風船は変形、いつかは破裂してしまいます。

それでは人間に加えられるストレスにはどのようなものがあるでしょうか。メンタル不調に影響するストレスとしては①仕事上のス

トレス(仕事が多すぎるといいう仕事の量、仕事が難しいという仕事の質、仕事が多すぎるといいう仕事の質、仕事が多すぎるといいう適性の問

合わないという適性の問

合わないという適性の問

同じストレスでも病気になる人、ならない人が

ストレスとメンタル不調

気分) ③行動的反応(生活の乱れ、飲酒の増加、遅刻欠勤)です。俗にストレスで3つのA(Airchord)がある)からです。

1: 飲酒 Absentee : 事故 Absentee : 遅刻欠勤)が生じると言われています。ストレス等から胃潰瘍になってしまう人

具体的には職場の上司や同僚、家族からの励ましや気遣い、物理的な援助、家族

メンタル不調になるわけです。サポートの有無、その内容により疾病に至らず

元気に働ける人もいれば会

や、うつ病になってしま

人が少なくありません。

実は、同じようなストレスが加わっても全ての人がメンタル不調になるわけです。サポートの有無、その内容により疾病に至らず

【一般社団法人日本産業
カウンセラー協会中部支部
支部長 杉本和夫】

毎週水曜日に掲載