

# \* Total Beauty Project

## 新生活に気になるキーワード ▶▶▶ ストレス

仕事や家事に、忙しい現代人。毎日の生活の中で「ストレスを感じる」と自覚し、悩んでいる人は多いと言われてます。体や心が苦しくなるような不快なストレスは、心身の病や不調をもたらす原因にもなります。これに対して、「適度な緊張感」が目標の達成に向けての起爆剤として働くように、よいストレスも存在します。不快なストレスを溜め込まずに発散し、上手につきあっていきたいものです。

### What's ストレス?

ストレスとは、心身に負荷がかかっている状態のことを指します。ストレスの中でも、心身に負の影響を与える「不快なストレス」が発散されることなく蓄積続けると、肩こりや腰痛などのつらい症状や、胃潰瘍・ぜんそく・じんましんなどの心身症、うつ病や不安障害などの心の病気を引き起こすことがあります。毎日の生活の中で、自分にあった発散法を見つけることが大切です。

### ストレスの原因は?

原因は人それぞれですが、緊張状態が続いたり、打ち明けられない悩みがある時や、適切な休息をとることができず心身が疲れていることでストレスを感じやすくなります。

- 生活環境の変化
- 人間関係
- 金銭トラブル
- 仕事上のトラブル

### PICK UP! 社会人の約6割がストレスを感じている。

厚生労働省が労働者に行ったアンケートでは、「ストレスを感じている」という人が社会人の約6割という結果になりました。ストレスの原因には「人間関係」「仕事の質や量」などが挙げられています。特に、1年の中でも異動・引越しなどで新しい環境での生活を始める人が多い新年度は、心身の疲れを感じる人が多いと言われています。

(2012年労働者健康状況調査 厚生労働省)

ストレスを感じている  
60.9%



#### ストレスを溜めすぎると

こんな症状につながります。

- 肩こり、腰痛
- 胃腸の不調
- 発汗
- 皮膚のかゆみ
- 肌あれ
- ぜんそく
- 長く続く咳
- うつ病 など

ストレスを溜めない毎日に

### 3つの R を取り入れよう!

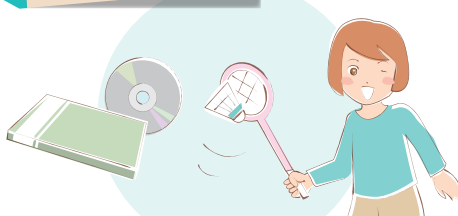
仕事や家事の合間や週末に、ホッと一息ついたり思い切り好きなことに没頭できる時間を持つことがストレス解消につながります。

#### Rest 休息



疲れが溜まってしまいう前に**コーヒーブレイク**や**簡単なストレッチ**を行いましょう。

#### Recreation 気晴らし



**趣味や軽いスポーツに没頭**することで、精神的な疲労を軽減することができます。

#### Relaxation 癒し



**就寝前のストレッチ**や**ゆったりと入浴**することで、心身の緊張を解きましょう。

### “適度なストレス”は「人生のスパイス」

ストレスという概念を生み出したハンス博士は、**適度なストレスは「人生のスパイス」と呼ぶことができる**という言葉を残しています。人間の人生の中では、重要な仕事や大切な試合、どうしても叶えたい夢などの存在が、自分を奮い立たせてくれることがあります。それらの目標を達成するまでの「不安」や「困難」などのマイナス要素は「適度なストレス」となり、心身のレベルアップを促してくれるのです。