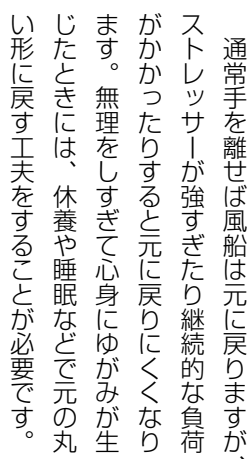


ストレスってなに

ストレスとは、心と体が周囲の環境に適応しようとして生じる緊張状態のこと。わたしたちは、日常生活の中で起こる変化に適応しようとすることで、新たな環境に慣れるためのエネルギーを費やしています。例えば、健康な心の状態を風船とした場合、上から手で押さえるとへこみます。このへこんだ状態がストレス状態であり、圧力を加えている手がストレスサー（ストレスの要因）です。つまり、ストレスとはストレスサーが加わって心身に負荷がかかった状態といえます。

このストレッサーには、騒音・振動・排ガス・悪臭などの物理的・化学的ストレッサー、病気・けがなどの生物学的ストレッサー、人間関係・経済情勢などの社会的・心理的ストレッサーがあります。このうち、特に心の健康に関わってくるのが社会的・心理的ストレッサーです。



将来の不安  
老後の不安

身近な人の死  
喪失感

失業・リストラ  
経済問題

人間関係  
近所づきあい  
など

結婚・離婚  
妊娠・出産

老親の介護  
本人・家族の  
健康問題

定年退職  
引越しなど  
環境変化

家族不和  
教育問題

人はストレスを受けると次のような症状があらわれます。

頭痛、腰痛、肩こり、眼精疲労、睡眠障害、めまい、食欲不振、動悸<sup>どうき</sup>、息切れなど