

「ストレス要因とは？」編



①



女性A しばらく会えてなかったね。
今日はあえてよかった。
それから、リーダー昇格おめでとう！良かったね！
女性B 久しぶりだね。今日はありがとう！私、頑張るね！

③



女性B それでね、ほかの同級生にも伝えたら、
みな応援してくれたんだあ。
それに皆も活躍してるんだと思うと、私も頑張らないと。
女性A いつもよくやっていると思うよ。

⑤



女性A そうかあ、喜んでいるのかなと思ったけど、実はいろいろ
ストレス感じているんだね。無理しないでね。
女性B たしかにそうかも・・・
昇進して応援してくれるし嬉しいはずなのにと思っていただけ、
話を聞いてもらっていたら、自分もストレスだったんだと思う。

②



女性B リーダーの仕事は大変なんだ。責任があるから。
上司からも「部署の一人ひとりをしっかりサポートして
業績をあげるように」と言われたんだけど・・・
女性A そうなんだ・・・プレッシャーだね。

④



女性B いつもは気分転換で、お部屋の雰囲気を変えてみたり、
外にでかけたりするんだけど、仕事が忙しくて疲れてしまっ
て、そんな余裕もないんだ。
住宅ローンや老後のこともあるから、仕事で失敗して辞
めさせられたらと思うと、心配で時々眠れなくなるんだ。
女性A そうなんだあ。

⑥



女性A いろいろなストレスもあるから、
自分にあった対処法を取り入れるといいと思う。
毎日の生活のリズムも大切なようだよ。
女性B 自分でもストレスや体調にも目を向けてみよう。
聞いてくれてありがとう。

私たちが幸せに暮らしていくうえで「メンタルヘルス」の重要性が唱えられています。

「メンタルヘルス」とは、直訳すれば「**こころの健康**」です。
世界保健機関（WHO）では、健康を、

自身の可能性を認識し、日常のストレスに対処でき、
生産的かつ有益な仕事ができ、さらに
自分が所属するコミュニティに貢献できる健康な状態。

と定義しています。

ストレスなどにより不眠や不安などこころの健康の問題、
つまり**メンタルヘルス不調**が生じることがあります。

こころの問題は時に非常にデリケートな問題でもあり、
誤った対処をすると、かえって、こころに逆効果だったり、
ダメージとなってしまうこともあり得ます。

こころの健康を保つために、

一人ひとりが「セルフケア」について知ることが役立ちます。

ストレスが強い場合や、健康の問題が深刻な場合には自分で
抱え込まず、相談することも大切です。そして、
人と人とのつながりや身近なかかわりやサポートも大切です。

「ストレスの蓄積」は、メンタルヘルスの不調につながっていきます。

例えば働く人を取り巻くストレス要因はこんなにも・・・

組織の問題

- ・人手不足
- ・評価制度
- ・自由意志や行動の制限
- ・働き方改革に伴う時間管理

仕事における人間関係

- ・同僚との葛藤
- ・上司との意見の相違
- ・部下のマネジメント
- ・組織内のコミュニケーション不足

人事異動に伴う環境変化

- ・勤務地
- ・部署
- ・職種の変化
- ・生活環境の変化（単身赴任など）

キャリアに関する問題

- ・モチベーションの問題
- ・将来への不安
- ・退職や転職

私生活の問題

- ・家計等の経済問題
- ・育児に関する問題
- ・介護に関する問題
- ・家族間の人間関係の問題

嬉しい出来事もストレスになることが

- ・家の新築
- ・昇進、昇格、栄転
- ・結婚
- ・出産

私たちは日々の生活でストレスの影響をうけています。

「どんなストレスを抱えているのか？」「健康の問題は生じていないか？」
ということに気づき、ストレス対処を通じてこころの健康を大切にしていきましょう。

～ 1人で悩むより、まず相談を ～

こころの相談電話

（岩手県精神保健福祉センター内）
※土日祝日及び年末年始は除く

019-622-6955 相談時間／9:00から18:00

0570-064-556 相談時間／9:00から18:00・18:30から22:30
夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

- | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|
| ● 県 央 保 健 所 019-629-6574 | ● 大船渡保健所 0192-27-9922 | ● 久 慈 保 健 所 0194-66-9680 |
| ● 中 部 保 健 所 0198-22-2331 | ● 釜 石 保 健 所 0193-25-2710 | ● 二 戸 保 健 所 0195-23-9206 |
| ● 奥 州 保 健 所 0197-22-2831 | ● 宮 古 保 健 所 0193-64-2218 | ● 盛岡市保健所 019-603-8309 |
| ● 一 関 保 健 所 0191-26-1415 | 相談時間／土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:30（盛岡市保健所は9:00～16:00） | |

県公式ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

検索

