

# 「楽々ストレス解消法」

健康増進センタートレーナー・管理栄養士・心理カウンセラーが  
「楽々ストレス解消法」の方法をシリーズでご紹介していきます。  
是非、このページを参考にみなさんストレスを解消していきましょう。

ご存知ですか？ストレスってこんなこともそうなの…。  
気持ちの上で「嫌だな～」と思うことたくさんありませんか？  
今回は多くの人が共通して感じる「ストレスのもと」のお話です。



## 物理的ストレス

ひどい寒さ、暑さ。騒音。耐えられない臭い。不快な環境(公害、大気汚染)薬物など

## 生物学的ストレス

慢性的な疲労。睡眠不足。絶食。飢餓。慢性的な痛み。など

## 心理・社会的ストレス

他の人との間に生じる緊張感。不安感。怒り。恐怖。興奮。孤立。疎外感。など  
毎日の生活の中で一番のストレスは心理的・社会的ストレスでしょう。

\* 心理的・社会的ストレスは年代(ライフステージ)や役割によって様々のものがあります。

- 乳幼児 : 母親と離れるまたはそれに変わる養育者がいない。
- 学童期 : 家庭以外の環境、集団生活での失敗や挫折。内面の葛藤の始まり。
- 思春期 : 心身のアンバランスさ。自立をめぐる葛藤。家族・学校・友達との問題。
- 青年期 : 思春期を引きづりながら大人へ。「自分さがし」。仕事や職場での成功や挫折。
- 成人期 : もっともエネルギーが豊富な反面つまずきも多い。  
職場では異動・昇進・転勤・出向・など  
家庭では結婚・出産・子供の進学・新居の購入など。
- 壮年期 : 仕事や家庭での責任が重くなる時期。  
職場環境や仕事内容が大きく変化。  
自身の健康への不安。更年期による心身の変化。  
家族内のトラブル。
- 老年期 : 社会的地位や役割の低下。  
配偶者や親しい人との死別。  
自身や家族の病気、健康問題。  
経済・生活面での不安。



## スタッフから一言

あなたのライフステージは今どこにありますか？  
今、抱えるストレスはどこから来るものでしょうか？  
次回は長くストレスを受けるとどうなるの？と  
ストレスを上手くかわすこころのコツのお話です。

\*\* 次回の楽々ストレス解消法 \*\*

「こんなことになっていませんか？  
からだところ」です。