

さわやかヘルスプラン35歳

Q

&

A

歯とお口について



Q. 歯肉炎か軽度の歯周病に関しては、症状からどちらに該当するかの判断が難しい印象を受けました。歯科でレントゲンを撮るしか確実な判断は難しいのでしょうか？



A. 歯肉炎と軽度の歯周病について、自覚症状のみで判断するのは難しいものです。講話での内容通り、歯周病の診断にレントゲンは大切なものですが、患者様の症状、歯科医師によるお口の中の診察など、総合的にみて、診断して頂くことをお勧めします。

普段から、ご自身のお口の中の様子を気にして頂き、気になる事があれば歯科医師に相談されると良いでしょう。どのような結果であっても、定期的にかかりつけの歯科医院で診てもらうことで、虫歯・歯周病の早期発見・早期治療につながります。

今後もお口の健康に興味を持って頂けると幸いです。

メンタルヘルスについて



Q. ストレッサーの受け止め方によってストレスの大きさに違いが生まれるという点に興味がありました。その点を詳しくお聞きしたいと思いました。



A. ご質問ありがとうございます。
このご質問について「ちょっとしたミスをして、上司から注意された」という事実をストレッサーとした場合で整理してみましょう。(次ページに続く)



この事実を「上司は私のことが嫌いだから注意してきた」と受け止めたAさんは、上司から敵意を向けられたように感じてイライラ（ストレス反応）しました。

同じ事実を「私が注意されたのは、私が至らないからだ」と受け止めたBさんは、自分に自信が持てなくなって悲しく（ストレス反応）なりました。

このように、同じ事実でもAさんとBさんでストレス反応の現れ方が異なる理由は、事実をどのように受け止めるか、つまり「**受け止め方のクセ（下表参照）**」にあります。



例えば、Aさんは「上司が私のことを嫌っている」という“思い込み”のクセがあるためにイライラしましたが、この“思い込み”を抑えることができればイライラせずすむかも知れません。また、Bさんは“自己関連づけ”をするクセのために悲しくなりましたが、この“自己関連づけ”を抑えることができれば自信を失わず、悲しまずすむかも知れません。



ここまです踏まえて、少しでもストレスを感じずに過ごすためには、まずはご自分の受け止め方のクセを客観的に知ることが大切です。その上で、いつもとは異なる受け止め方を意識してみることにポイントになります。ただし、すぐにできることではないので、少しずつ無理のないペースで試してみてください。



受け止め方のクセ	定義	例
思い込み	自分が意識していることだけに目を向け、根拠が不十分なのに自分の考えが正しいに違いないと決めつけてしまうこと。	上司と先輩の会話から自分の名前が聞こえてきた時に、確かな根拠がないうちに「また私がミスをしたに違いない」と決めつける。
白黒思考	曖昧な状態に耐えられず、物事を全て「白か黒か」、「良いか悪いか」の極端な考え方で割り切ろうとすること。	部下から依頼されていた小さな用件をつい忘れてしまった時に、「やはり自分は仕事ができない」と考えてしまう。
べき思考	「こうあるべき」、「●●しなくてはならない」と必要以上に自分にプレッシャーをかけてしまい、自分の行動を制限してしまうこと。	できるだけ準備をしたが、商談がまとまらなかった時に、「もっとしっかりと準備をするべきだった…」と悔やみ続けること。
自己関連づけ	よくないことが起きると、どんなことも「自分のせいだ」と考えて、自分を責めること。	チームで担当していた業務で大きなトラブルが発生した時、「トラブルが発生したのは自分が居たせいだ…」と一人で責任を感じて落ち込む。
深読み	相手の気持ちを一方的に推測して、「そうに違いない」と決めつけてしまうこと。	同僚と話をしている最中、同僚が硬い表情をしていたことを見て、同僚に何かあったかを確認せずに、「自分が何か気に障ることを言ってしまったんだ…」と決めつける。
先読み	自分で悲観的な予測を立ててしまうこと。悲観的な予測を立てて自分の行動を制限することで、予想通り失敗してしまう結果につながりやすくなり、悲観的な予測をますます信じ込むようになる悪循環に陥りやすい。	後輩への指導担当になった時に、まだやってもいないうちから指導することになり強い苦手意識を持ち、「自分にはきっと上手く指導できないだろう」と考え、ますます緊張して思うように指導できなくなってしまう。