

がんばりやさんのあなた

働く女性は  
ストレスフル

# 最近ストレスためていない？

監修：村上千夏先生（神田東クリニック・働く女性のためのウイメンズ・ライフ外来、日本女性心身医学会認定医）

## 「がんばりすぎない」すすめ

女性が活躍する時代。男性と肩を並べて働く一方で、家庭では「家事や育児は女性の仕事」という考え方も根強く残っています。また、結婚、就業、出産など、どのような生き方を選択しても「これでよかったの？」と葛藤することが少なくありません。女性たちは、昔と比べてはるかに大きなストレスにさらされています。あなたはストレスをかかえたまま、がんばりすぎていませんか？



### 積み重なるストレスでこんなSOS症状が出ていませんか？

#### 心や行動

- 気分が落ち込む ●イライラ、不安 ●何もする気がしない ●すぐに疲れる ●怒りっぽい ●朝がづらい ●物事が楽しめない など

#### からだ

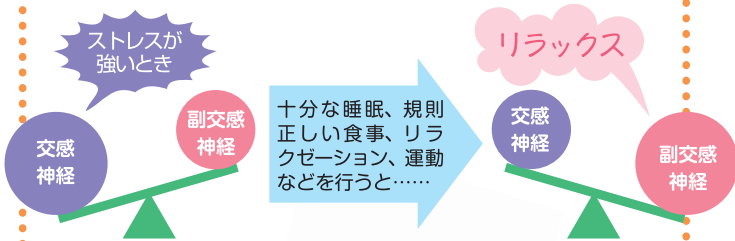
- よく眠れない ●おなかをこわしやすい ●食欲の変化（食欲不振、過食、食べ吐き） ●動悸 ●めまい ●のどや胸がつかえる ●月経不順、PMS（月経前症候群）が強くなる など

\*ストレスは、このほかにもさまざまな不調を引き起こします。

### ストレスと自律神経

**交感神経** 仕事などで緊張、興奮すると働く

**副交感神経** リラックスするときや睡眠時に働く



### 心は脳にあります

心の不調とは、睡眠不足や悩みが続いて脳に疲れがたまり、うまく機能しなくなった状態のことです。

## 女性は不調や悩みを複数かかえがち 早めのケアとメンテナンスで健やかに

心とからだは車の両輪のようなもの。どちらが欠けても前に進めません。女性はがんばりすぎて、つい自分のことを後回しにしがち。気づくとたくさんの不調や悩みをかかえています。定期健診やストレスチェックを受けたら、結果データを参考に、早めにストレスに気づくことが大切です。

## もしも「うつ病？」と気になったら

### うつチェック

- 気分が沈んで憂うつ
- 自分が役に立つ人間とは思えない
- 何ごとにもやる気がせず、おっくうになる
- 趣味や好きなことが楽しめない
- からだがだるくて疲れやすい
- 朝は特に気分がすぐれない
- 不眠がある
- 食欲がない

こうした症状が2週間以上続くと、うつ状態の可能性あります。



# ～私だけの「ストレス対処マニュアル」～

自分なりのストレスケアで  
心のエステを！



## ダラダラ過ごす

おいしいものを食べてプチ贅沢をする

泣ける映画を見て、号泣する

ペットとたわむれる

## マッサージやエステでのんびり

スポーツジムに行く

アロマの香りで癒される

## 手抜きをする

楽器を弾く

散歩をする

ほかにも  
たくさん・・・

仕事や子育て、家事から離れて、自分が楽しめる  
ストレス対処法をもちましょ。時間があいたときに  
パッとできる、手軽で簡単なケアがおすすです。  
アルコールやギャンブル、買い物などは依存性が高く、  
かえってストレスになるので避けましょ。

心休まる  
ストレス  
ケアを

## 「しんどいな」と感じたときの 3つのポイント

# 1

### あせらない

ひと呼吸置いて、できること  
からやる

# 2

### つきつめない

そのことだけを考えすぎない

# 3

### ひとりでかかえない

日ごろから気軽に相談できる  
人を見つけておく

ストレスをゼロにすることはできません。大切なのはストレスをためすぎないこと。日ごろから自分にあった「ストレス対処マニュアル」を探しておきましょう。

## 毎日の「からだにいいこと」が 「心にもいいこと」です

1. よく寝る ぐっすり
2. よく食べる おいしい！
3. からだを動かす まめに
4. 大笑いする ガハハ……
5. 入浴する リラックス……

# ～ストレスのここが知りたい～

## Q

ストレスは悪いこと？

いいえ。悪いことばかりではありません。いいストレスもあります。適度なストレスは、やる気を引き出したり、がんばる力を生み出す、プラスのエネルギー源になってくれます。

## Q

うれしいことも  
ストレスになるの？

昇進うつ、引っ越しうつ、産後うつなど、一見うれしく思える出来事も、それがプレッシャーとなってストレスを感じ、うつ病になることがあります。

## Q

ストレスで、  
アルコールが  
増えてきた

女性の方がお酒の害を受けやすい傾向があり、依存症になる期間も短いことが知られています。アルコールが増えてきたと思うときは、迷わず主治医や専門家に相談しましょう。

## Q

私、ストレスを  
ためやすいタイプみたい

自分の考え方のクセや自分はどういうときに不調に陥りやすいかわかっているならば、早めに作戦もたてやすいはず。早めにケアする視点をもっていることが大事です。

## Q

「うつ」かもと思った  
ときの受診先は？

会社に産業医などがいる場合には、まずそこで相談をするとよいでしょう。いない場合は、心療内科やメンタルクリニック、精神科などを受診してください。

