

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 26 平成 25 年 6 月 発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします!



今回のテーマは「変化とストレス」です。

今年度初のメンタルヘルス通信です。愛読頂いている方も初めての方も、どうぞよろしくお願いいたします。

新年度が始まって2ヶ月が経ちます。少しは新しい環境に慣れましたか？なんとなく気分がすっきりしない、疲れが取れない・・・と感じている方はいらっしゃいませんか。それは「変化によるストレス」が蓄積されているためかもしれません。新年度は自分を取り巻く環境が大きく変わる時期です。住環境や生活全般が変化した方も多いと思います。こういった大きな変化があると、しばらくは不安になったり違和感があったりするものですが、慣れるにつれて落ち着いてくるのがほとんどです。



気をつけたいのは・・・

自分に大きな変化がない場合でも、周囲の環境の変化（家族の進学・同僚の異動・職場のメンバーの変化など）がストレスになっている場合も多いのです。また、一つ一つは小さいこと、あるいは望ましいはずのことも、重なり蓄積すると大きなストレスになります。

心身に
影響



教職員メンタルヘルス通信 バックナンバーのお知らせ

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧いただけます。ぜひどうぞ。

このバナーを
クリック!

教職員メンタルヘルス通信

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

早速チェックしてみましょう!

変化によるストレス蓄積度チェック

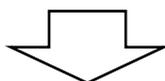
これは、日常生活で経験するさまざまな出来事が、どのくらいのストレスになるかを数値化したものです。

点数が高い出来事ほど、一般的にストレスが大きいと考えられています。

過去1年間に自分に起きた出来事をチェックして、当てはまる項目の点数を全部合計してください。



結果は裏面へ



No.	出来事	点数	No.	出来事	点数
1	配偶者の死	100	23	子どもの独立	29
2	離婚	73	24	親戚トラブル	29
3	配偶者との別居	65	25	個人的な大きな成功	28
4	拘留または刑務所入り	63	26	配偶者の就職や離職	26
5	近親者の死	63	27	入学・卒業・退学	26
6	自分の病気やけが	53	28	家の新・改築	25
7	結婚	50	29	個人的な習慣の変更	24
8	失業	47	30	上司とのトラブル	23
9	夫婦の和解調停	45	31	仕事時間や仕事条件の変化	20
10	退職	45	32	引っ越し	20
11	家族の病気	44	33	転校	20
12	妊娠	40	34	余暇の過ごし方の変化	19
13	性的障害	39	35	宗教活動の変化	19
14	新たな家族の増加	39	36	社会・社交活動の変化	18
15	合併など職場の大変化	39	37	100万円未満の借金	17
16	経済状態の変化	38	38	睡眠習慣の変化	16
17	親友の死	37	39	親戚付き合いの回数の変化	15
18	転職	36	40	食習慣の変化	15
19	配偶者との口論の増加	35	41	長期休暇	13
20	100万円以上の借金	31	42	(クリスマス) 盆・正月	12
21	担保・貸付金の損失	30	43	交通違反など軽い法律違反	11
22	仕事上の責任の変化	29			

結果はあくまで目安です。セルフケアに役立ててください。



点数	ワンポイントアドバイス
300 点以上	変化によるストレスが非常に溜まっています。休養や専門医療機関の受診をおすすめします。
150 点以上～300 点未満	変化によるストレスの影響を受けやすい状態です。今の生活が落ち着いてから次の変化に取り組むよう心がけましょう。
150 点未満	変化によるストレスは特に溜まっていないようです。これからもストレスを溜めないよう心がけてください。

このチェックリストは、海外での研究結果をもとにしたものです。今の日本の状況にそぐわない項目もあり、それぞれに個人差が反映されていないこともありますので、参考程度にお考えください。

自分でタイミングをコントロールできる変化ならば、なるべく同時期に重ならないよう意識することが、変化によるストレスをうまく乗り切るための一つのポイントといえるでしょう。



気晴らしのご紹介



あなたはどんなことで気分がすっきりしますか？簡単にすぐできるストレス解消法を、いろいろ持っていると便利です。「これ」といった方法がある方もない方も、体調に合わせて試してみはいかがですか。

お出かけ・探索系

窓から外を見る、自然の中にどっぷり浸かる、近所を散歩する、公園に行く、通ったことのない道を通る、野山や海へ行くなど

「ほどよい」

「ほどほどに」

何もしない・・・系



「適度に」

体を動かす系

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、縄跳び、筋トレ、ストレッチ、ラジオ体操、太極拳、ヨガ、野球、サッカー、好きなスポーツを



「ほどよく」

食べる・飲む系

好物、スイーツ、お酒やコーヒー（飲み過ぎには注意）、お茶、ハーブティー、スムージー、好きな飲み物を



その他

部屋の片づけ、瞑想、おしゃべり、庭いじりなど

香り系

アロマ、ハーブ、お香、フレグランス、森林浴など

公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ 教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽に
どうぞ



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁 2号館 11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。