

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 27 平成 25 年 10 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「**ストレス耐性**」です。

記録的な灼熱の日々が過ぎ去り、ようやく秋の気配を感じるさわやかな季節となりました。皆様はいかががお過ごしでしょうか。2学期は行事も多く、ストレスフルな生活が続きますが、ストレスを抱えながらも健康な人とそうでない人がいます。ストレス自体が、直接心身に悪い影響を及ぼすとは限りません。ストレスへの耐性を高め、健康を維持・増進・回復する要因を理解することが大切です。米国の医療社会学者**アントノフスキー**は、健康の維持と回復を研究し、**首尾一貫感覚 Sense of Coherence (SOC)**が高い人は、現在のメンタルヘルスの状態がよく、今後ストレスにさらされても不調になりにくく、困難を乗り越える力が強いと述べています。SOCは次の3つから成ります。

わかる感（把握可能感）

現在の状況が把握できる、今後の状況がある程度予測できると思える感覚。



できる感（処理可能感）

なんとかなる、何とかやっていると見える感覚。



やるぞ感（有意味感）

ストレスに対処することや日々の営みに意味・やりがいを見いだせる感覚。



SOC度をチェック!



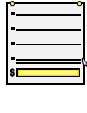
あなたの人生に対する感じ方について、あなたの感じ方を最もよく表している段階の番号に をつけて下さい。

自分の周りで起こっていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか？	(とてもよくある)	1 2 3 4 5 6 7	(まったくない)
これまでに、よく知っていると思っていた人の思わぬ行動に驚かされたことがありますか？	(いつもそうだった)	1 2 3 4 5 6 7	(まったくなかった)
あてにしていた人ががっかりさせられたことがありますか？	(いつもそうだった)	1 2 3 4 5 6 7	(まったくなかった)
今まで、あなたの人生には、明確な目標や目的がありましたか？	(まったくなかった)	1 2 3 4 5 6 7	(あった)
不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか？	(よくある)	1 2 3 4 5 6 7	(まったくない)
不慣れな状況にいるという感じ、どうすればよいかわからない、と感じることがありますか？	(とてもよくある)	1 2 3 4 5 6 7	(まったくない)
あなたが毎日していることは、	(つらく退屈である)	1 2 3 4 5 6 7	(喜びと満足を与えてくれる)
気持ちや考えが非常に混乱することがありますか？	(とてもよくある)	1 2 3 4 5 6 7	(まったくない)
本当なら感じたくない様な感情を抱いてしまうことがありますか？	(とてもよくある)	1 2 3 4 5 6 7	(まったくない)
これまで、「自分はダメな人間だ」と感じたことがありますか？	(よくあった)	1 2 3 4 5 6 7	(まったくなかった)
何かが起きたとき、あなたは、そのことを	(過大評価したり、過小評価してきた)	1 2 3 4 5 6 7	(適切な評価をしてきた)
日々の生活で行っていることにほとんど意味がないと感じることがありますか？	(よくある)	1 2 3 4 5 6 7	(まったくない)
自制心を保つ自信がなくなることがありますか？	(よくある)	1 2 3 4 5 6 7	(まったくない)

上の点数を合計すると・・・ 合計 _____ 点



結果は裏面へ!



結果発表

この尺度は、ストレス対処力(SOC)を測るために開発されました。

ストレス対処力が高いと、ストレス状況下でも健康へのダメージを受けにくく、ストレスが成長の糧になることさえあります。

あなたのSOC度は何点でしたか？

54~58点

平均的なタイプ

ほどよいストレス対処力をお持ちです。
今の状態をキープするもよし、さらにストレス耐性を強化するもよし！

ストレスに敏感なタイプ

ストレスに敏感に反応しやすいタイプです。
ストレスをキャッチしたら早目に手を打ち、ピンチをチャンスにつなげましょう。

53点以下

ストレスに強いタイプ

高いストレス対処能力をお持ちです。
ただし、得点が高すぎる場合は、柔軟性や融通性に欠けるという結果も・・・。

59点以上

ストレス耐性を強化しよう！

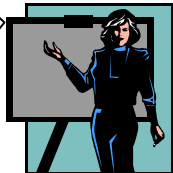
ちょっと難しいけどチャレンジしてみたいことを「小さく試す」ことをおすすめします。自分の中で負担に感じない程度のことからでいいと思います。

ストレスを感じながらもそれに囚われない力をつけます。ゆったりと座り、ゆっくりと深呼吸を繰り返します。こころに浮かんできたことを、吐く息とともに手放していきます。呼吸に意識を集中させてみましょう。

ストレスを受けても、こころに溜めこまない力をつけます。1日の終わりに、その日あった嬉しかったこと・嫌なこと・思ったことなどを書き出してみましょう。

ストレスを発散する力をつけます。短時間でもいいので、自分のための時間を定期的に作ります。趣味や好きなスポーツに費やす時間を確保しましょう。笑う・感動する・能動的な休養をとることもおすすめです。

多くの会場で研修を実施
させて頂くことができました。
本当にありがとうございました！



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。

【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>

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研修について》

皆さんの職場に
伺いました！

58会場
1,735名

(2013年5月~8月)



今年度も残りあと半年となりましたが、研修会・相談会のご依頼を受け付けております。学校等所属所を通じてお申し込みください。

出張研修会の実施を希望する場合は、「メンタルヘルス相談会等申込書」(様式第18号)を支部あてに提出してください。

「公立学校共済組合兵庫支部」のホームページから
「厚生サービスを利用する」「健康管理を考えるととき」

「教職員メンタルヘルス相談」をクリック！

http://www.kouritu.go.jp/hyogo/kousei/kanri/mental_health/index.html

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。