



## 今回のテーマ：心と身体をつながり

新年度に入って2カ月が経ちましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。新年度の忙しさから、疲れが出ている頃ではないかと思います。そこで今回は、心と身体をつながりについて紹介したいと思います。心の状態はなかなか自分では分からないことがあります。身体の状態を知ること、心の健康について見直す機会が得られることがあります。この機会に、ご自身の疲れ具合を振り返ってみてください。

### 1. 心と身体は影響し合っている

人はストレスを受けると、心、身体、行動に変化が現れます。これをストレス反応といいます。

心の反応・・・不安やうつなど

身体の反応・・・倦怠感や頭痛、胃腸の不調など

行動としての反応・・・暴飲暴食や多量飲酒、散財など



例えば仕事でミスをした時、精神的なストレスを感じますが、それが原因で胃が痛くなったり、頭痛が起こったりすることがあります。また、自分ではあまりストレスを感じていなくても、どうも最近身体の調子が悪いといったような、身体的な症状があったり、血圧が上がる、風邪がなかなか治らないといった身体症状の悪化や慢性化が生じたりすることがあります。こうした状態を、身体的なストレス反応と考えることができます。

### 2. 心身症とは

ストレスなどの心理的、社会的要因が原因で起こる身体の不快な症状や病気のことを、「心身症」といいます。心身症は一つの病気の名前ではなく、病気の原因や経過に心の問題の影響を大きく受けている、様々な身体の病気を総称したものです。以下のような病気が、心身症として起こる可能性があります。

消化器系・・・胃や腸、十二指腸などの潰瘍や炎症、過敏性腸症候群など

循環器系・・・狭心症や心筋梗塞、不整脈など

呼吸器系・・・気管支ぜんそく、過換気症候群など

皮膚疾患・・・アトピー性皮膚炎やじんましん、円形脱毛症など

※高血圧や糖尿病などの生活習慣病も、心身症として起こるケースがあります。



心身症になりやすい人には二つのパターンがあります。

「失体感症」・・・自分の身体を気遣うことができず、痛みや疲れがあっても意識できない。  
無理を続けた結果、病気になってしまう。

「失感情症」・・・自分の喜怒哀楽の感情をうまく表現できず、なんとなくつらいなと思っていても、  
うまく言い表せない。その結果、病気になってしまう。

### 3. 治療

こうした心身症が発症、進行してしまう前に、まずは身体の不調に気づくことが第一です。だるい、眠れない、食欲がない、疲れが取れないなど、自分だけが感じる症状があれば、顔色が悪い、大量に汗をかく、呼吸が速いなど、他人が見ても分かるものもあります。こうした初期症状がある場合は、まず内科で身体の病気がないかチェックしてもらおうとよいでしょう。内科ではっきりとした病気が見つからない時や、適切な治療を受けているはずなのに不調が続く時、ストレスからくる心の病気ではないかと思い当たった時には、心療内科の受診を検討してみるのもよいでしょう。

心身症の具体的な治療としては、大きく分けて以下の2つがあります。

対症療法・・・身体の症状や苦痛を和らげる薬物療法、ストレスの要因になっている環境の調整  
心理療法・・・ものごととのとらえ方や考え方のクセを見直したり、自分のストレスの傾向を知ったりすることを通して、より適した対処ができるようにアプローチする。



このように、身体の状態から心の状態に気づくことで、心の健康維持に役立てることができたり、実際の身体症状が悪化する前に、ストレスの原因にアプローチすることができたりします。この機会に、自身の心身の状態を振り返り、マネジメントしてみましょう。

(1. 2. 3. の引用参考文献:「心身症の治し方がわかる本」岩崎靖雄著 主婦と生活社 2007)

### 教職員課からのお知らせ

#### ①「リワーク支援プログラム（I期）」の募集について

ストレス等による病気休暇を取得している者又は病気休職中の者が円滑に職場復帰することを支援するとともに、復帰後の再発を防止することを目的としています。

対象者：実施日現在、精神疾患で療養している教員（参加には一定の条件があります）

実施期間：8月中旬～11月上旬

実施場所：公立学校共済組合近畿中央病院

申込方法：6月中旬から募集を開始しますので、各所属長を通じてお申し込みください。

#### ②「ストレスチェック制度」の実施について

ストレスチェック制度は、職員のストレスの程度を把握し、職員自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場改善につなげて働きやすい職場づくりを進めることによって、職員がメンタルヘルス不調となることを未然に防止する一次予防を主な目的としています。

県立学校の教職員は、6月と11月の年2回実施する予定にしていますので、必ず受検してください。市町立学校の教職員は各事業主（市町教育委員会）にお問い合わせください。

上記①②に関する問合せ先：各所属又は、兵庫県教育委員会事務局教職員課  
電話：(078) 362-9421

#### 【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

下記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

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.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1号館別館

0120-165-565（フリーダイヤル）

メールアドレス [mental\\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp](mailto: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。