

こころの健康フォーラム2013資料集

もしも “^{つか}疲れ” を^{かん}感じたら



な ら けん りん しょう しん り し かい
奈良県臨床心理士会

●もくじ

ごあいさつ	2
こころはどんなときに“疲れ”やすいのか	3
こころの“疲れ”をチェックしてみよう	4
こころの“疲れ”をためないために（セルフケア）	6
ささえあう・つながりあう（身近な人への相談）	8
こころの“疲れ”が続くとき（相談機関の利用）	9
相談機関について	10

●ごあいさつ

この資料集は「こころの健康フォーラム2013」開催テーマである「もしも“疲れ”を感じたら」に合わせ作成したものです。

日常生活においてこころの“疲れ”がどのように起きるのか、こころの“疲れ”を予防する方法、こころの“疲れ”が続くときの対応などをまとめてみました。

こころの“疲れ”は知らず知らずのうちにたまってしまふことがあります。こころの“疲れ”から様々な身体の不調を起こすこともあります。こころの“疲れ”を自覚することは、こうした不調を予防することにもつながります。

「こころの健康フォーラム2013」やこの資料集が、県民のみなさんのこころの健康について考えていただくきっかけになれば幸いです。



ねん がつ にち
2013年9月29日
なら けんりんしんりょくしんりしかい
奈良県臨床心理士会

●こころはどんなときに“疲れ”やすいのか

みなさんはどんなときに「こころが疲れた」と感じるでしょうか？
「仕事や家事などに追われて忙しい」「家族のことで心配事が絶えない」「職場、近隣、家族の人間関係がうまくいかない」など、なかなか解決しない問題や思うようにならないことが続くときかもしれません。

また、就職、結婚、進学、出産・育児といった新しい状況やできごとと自分を合わせようとするときにも、こころに負担がかかることがあります。

わたしたちの「こころ」や「身体」は、状況やできごとの変化に対応しようとするときに、いつもより頑張りすぎたり、不安や緊張、いらだちが強くなったりすることがあります。また寝つきが悪くなったり、食欲が落ちたりすることもあります。

このような状態が長く続くと、わたしたちの「こころ」や「身体」は“疲れ”をためやすくなります。

ところで、わたしたちは「ストレス」という言葉を何気なく使っていますが、「強いストレスがかかる」というときの「ストレス」は“疲れ”を引き起こす「状況・できごと」を指します。これを「ストレッサー」と言います。

また「ストレスがたまる」というときの「ストレス」は、状態やできごとに対応しようと無理をした結果、「こころ」や「身体」に“疲れ（ストレス）”が蓄積した状態にあるといえます。

状況・
できごと
(ストレッサー)

影響

対応

こころ
身体

疲れ (ストレス)

●このころの“^{つか}疲れ”をチェックしてみよう

^{さいぎん}最近2週間^{しゅうかん}ぐら^{じょうたい}いの状態^あについて^{なか}当てはまるものをA、B、C、Dの中^{えら}から1つ選^{らん}んで^{つか}ください。(□は^{らん}チェック欄^{つか}としてお使^{つか}いください)

1. ^{なに}何か^{とき}をする時^{しゅうちゅう}いつもより集中^{しゅうちゅう}して……

- A: できた
- B: いつもとかわらなかった
- C: いつもよりできなかった
- D: まったくできなかった

2. ^{しんぱいこと}心配事^{ねむ}があ^{ねむ}って、よく眠^{ねむ}れないよ^{ねむ}うなこ^{ねむ}とは……

- A: まったくなかった
- B: あまりなかった
- C: あった
- D: たびたびあった

3. いつもより^{じぶん}自分の^いしているこ^{かん}とに生^いきがい^{かん}を感じ^{かん}ることが……

- A: あった
- B: いつもとかわらなかった
- C: なかった
- D: まったくなかった

4. いつもより、^{ようい}容易^{ものごと}に物事^きを決^きめるこ^きとが……

- A: できた
- B: いつもとかわらなかった
- C: できなかった
- D: まったくできなかった

5. いつも^{かん}ストレス^{かん}を感じ^{かん}たこ^{かん}とが……

- A: まったくなかった
- B: あまりなかった
- C: あった
- D: たびたびあった

6. ^{もんだい}問題^{かいけつ}を解^{こま}決^{こま}できな^{こま}くて困^{こま}ったこ^{こま}とが……

- A: まったくなかった
- B: あまりなかった
- C: あった
- D: たびたびあった

7. いつもより、日常生活にちじょうせいかつ たの おくを楽しく送ることが……

- A: できた こま
- B: いつもとかわらなかった
- C: できなかった
- D: まったくできなかった

8. いつもより、問題もんだいがあった時に積極的とき せつぎよくてきに解決かいけつしようとするものが……

- A: できた
- B: いつもとかわらなかった
- C: できなかった
- D: まったくできなかった

9. いつもより、気きが重おもくて憂ゆううつになることは……

- A: まったくなかった
- B: あまりなかった
- C: あった
- D: たびたびあった

10. 自信じしんを失うしなったことは……

- A: まったくなかった
- B: あまりなかった
- C: あった
- D: たびたびあった



11. 自分じぶんは役やくに立たない人間にんげんだと考かんがえたことは……

- A: まったくなかった
- B: あまりなかった
- C: あった
- D: たびたびあった

12. 一般的いっぱんてきにみて、しあわせといつもより感かんじたことは……

- A: たびたびあった
- B: あった
- C: なかった
- D: まったくなかった

いっばんけんこうちょうさひょう 12 項目こうもくばん版より
一般健康調査票 (GHQ) 12 項目版より

※採点方法さいてんほうほうと結果けつこについては 11 ページぺいをご覧ください

● ころの“疲れ”をためないために（セルフケア）

わたしたちは日常生活の中でさまざまな「状況やできごと」に対応していますが、同じような「状況やできごと」でも、あまりストレスを感じない人とかなりのストレスを感じる人がいます。これはわたしたちの「状況やできごと」に対する「受け止め方」や「対応の仕方」が、人によって違うためです。

また、同じ人であっても「状況やできごと」に対する「受け止め方」や「対応の仕方」が変わることでストレスがかかりにくくなります。

(1) 「状況やできごと」の受け止め方について

わたしたちは「状況やできごと」に対して一定の解釈、価値判断をして受け止めています。例えば外出先で知っている人に会い「こんにちは」と挨拶したけれど相手から反応がなかったときに、どのように思うでしょうか？

「気づかなかったのかな？」と思うこともあれば、「あの人から嫌われているのかも？」と思うこともあるかも知れません。たぶん「気づかなかったのかな？」よりも「あの人から嫌われているのかも？」の方が強いストレスがかかると考えられます。また「何か考え事でもしているのかな？」「挨拶しないなんて失礼だ」と思うかもしれません。

同じ「状況やできごと」がいろいろな「受け止め方」をなされることにより、ストレスのかかり方が変わります。「状況やできごと」に対する「受け止め方」や「考え方」のことを「認知」と呼んでいます。

このように、認知や行動に働きかけることにより、気分や感情を変化させてころの負担を軽減する方法として「認知行動療法」があり、臨床心理士の行うカウンセリングにも取り入れられています。



また「^{じょうきょう}状況や^{いま}できごと」を^{こと}今までとは異なる^{あたら}新しい「^{わくぐ}枠組み（フレーム）」でとらえなおすことにより、その「^{じょうきょう}状況やできごと」のプラスの^{めん}面に^{ちゅうもく}注目し、「^{きもち}気持ち」や「^{こうどう}行動」を^{へんか}変化させる「^{ほうほう}リフレーミング」という方法もあります。

(2) 「^{じょうきょう}状況や^{たいおう}できごと」への^{しかた}対応の仕方について

みなさんは、^{せいかつ}ふだんの生活のなかでどのように^{はっさん}ストレスを^{はっさん}発散しているでしょうか？^{いそが}忙しくて^{はっさん}ストレス^{じかん}発散する^{かた}時間がないという方、^{はっさん}ストレス^{かた}発散しているけれど、^{こうか}あまり^{かた}効果がないという方もおられることでしょう。

「^{はっさんほう}ストレス発散法」というと何か特別な方法だと思われる方もいらっしゃるかも知れませんが、^しみなさんが^{にちじょうせいかつ}日常生活で^{おこな}行っている（^{いぜん}以前^{おこな}行っていた）ことを^{おも}思い出していただき、^だそのなかから「^{なか}ホッとできること」「^{きぶんてんかん}気分転換できること」を取り入れていくことが^{はっさん}ストレス^{はっさん}発散につながるのです。

たとえば「^{ちゃ}お茶や^のコーヒーを^{おんがく}飲む」「^き音楽を^き聴く」「^{さんぽ}散歩する」「^{からだ}ストレッチで^か身体を^{ほぐす}ほぐす」「^{かぞく}家族や^{ゆうじん}友人との^{なにげ}何気ない^{かいわ}会話で^{わら}笑うこと」など、^{ひかく}比較^{できかたん}簡単にできて^{らうりやく}あまり^{つか}労力がかからないことが良^よいかも^いかもしれません。こころが「^{つか}疲れ」ているときは、^{どうどう}いつもよりも^{ていか}行動する^{ていか}エネルギーが^{おほ}低下している^{ばあい}場合が多いからです。



また「^{わら}笑う」ことや「^{しんこきゅう}深呼吸」は、いつでもどこでもできる^{はっさんほう}ストレス^{はっさんほう}発散法です。^{じょうきょう}ストレスのかかる^{わら}状況では「^{むずか}笑う」ことが^{むずか}難しいかも知れませんが、「^{わら}笑う」ことや「^{しんこきゅう}深呼吸」は、^{からだ}身体の^{きんにく}筋肉の^{きんちよう}緊張を^{ほぐ}ほぐし^{こうか}リラックスさせる^{はっさんほう}効果がありますので、「^{はっさんほう}ストレス発散法」の^{おも}メニューの^とひとつとしてぜひ^い取り入れて^{おも}いただきたい^{おも}と思います。

● ささえあう・つながりあう (身近な人への相談)

何か問題が起きてころに悩みや負担を抱えているときには「自分で何とかしないとイケない」と思い、問題を自分ひとりで抱え込みがちになることがあります。

「自分の問題だから他の人には関係ない」と思ったり「相談することで、その人に負担や迷惑をかけてしまう」と遠慮してしまったりすることもありますし、相談できそうな人がいない場合もあるかも知れません。

しかしながら自分だけの力には限りがありますし、自分なりの解決法でやってみたものの思うようにならず行き詰まることもあります。

もしも、身近に相談できる人がいれば、自分の困っていることを話してみてください。問題そのものが解決しなくても「誰かに話す」という行動により、こころの中の「悩み」や「負担」を言葉にすることで、問題と向き合いやすくなり状況に対して少し距離を置いて見えるようになることもあります。

実際に「話を聞いてもらったらすッキリした」「少し気持ちが楽になった」という体験をしたことのある人もおられることでしょう。

また、もし身近な人があなたにこころの「悩み」や「負担」について相談をしてきたときには、じっくりと耳を傾けて話を聞いてあげてください。問題そのものの解決法をいろいろとアドバイスすること以上に、あなたが「悩み」や「負担」について共感することが、あなたの身近な人にとって力となることがあります。



●こころの“疲れ”が続くとき（相談機関の利用）

こころの“疲れ”が長く続くと、こころや身体にさまざまな不調を引き起こすことがあります。



- 「睡眠がとりにくい
（寝つきが悪い、途中で目が覚めてしまうなど）」
- 「食欲が落ちた」
- 「休養をとってもなかなか疲れがとれない」
- 「以前より物事に集中できない」
- 「不安で行動しづらい」
- 「イライラする」
- 「気持ちが沈みこむ」
- 「原因不明の頭痛や腰痛等が続く」……など

こうした症状が続き、日常生活にも影響が及ぶ場合には、自力で回復させることは難しくなります。できるだけ早く心療内科や精神科などの医療機関に受診することをお勧めします。奈良県内の心療内科や精神科のある病院や診療所については、「奈良県精神保健福祉センター」ホームページ内の「相談機関一覧」にも掲載されています。

こころや身体の不調を抱えるほどではないけれども、悩み事や心配なことなどを専門の相談機関で相談したいという場合には10、11ページに奈良県内の主な相談機関について掲載していますのでご利用ください。

また「こころの健康フォーラム2013」の配布資料の中にあります「こころの健康相談マップ」にも、奈良県臨床心理士会の会員が直接相談にあたっている施設を紹介していますのでご覧ください。

●相談機関について

ほけんしょ

<保健所>

からだのこゝと、こゝろ・^{きも}気持ちのこゝと、^{びょうき}病気のこゝと、^{こそだ}子育てのこゝとなど、
さまざまな相談を受け付けてもらえます。お住まいの地域を担当する保健
所にご相談ください

※各市町村にも相談窓口が設けられています。

▽奈良県郡山保健所 電話：0743-51-0195 FAX：0743-52-6095
担当地域：大和郡山市、天理市、生駒市、添上郡、生駒郡

▽奈良県桜井保健所 電話：0744-43-3131 FAX：0744-46-3597
担当地域：橿原市、桜井市、宇陀市、磯城郡、高市郡、宇陀郡

▽奈良県葛城保健所 電話：0745-22-1701 FAX：0745-23-8460
担当地域：大和高田市、御所市、香芝市、葛城市、北葛城郡

▽奈良県内吉野保健所 電話：0747-22-3051 FAX：0747-25-3623
担当地域：五條市、吉野郡のうち野迫川村、十津川村

▽奈良県吉野保健所 電話：0747-52-0551 FAX：0747-52-7259
担当地域：吉野郡のうち吉野町、大淀町、下市町、黒滝村、天川村、
下北山村、上北山村、川上村、東吉野村

▽奈良市保健所 電話：0742-93-8397 FAX：0742-34-2486
担当地域：奈良市

<こども家庭相談センター>

こども、子育てに関するさまざまな相談を受け付けてもらえます。

▽奈良県中央こども家庭相談センター
電話：0742-26-3788 FAX：0742-26-5651

▽奈良県高田こども家庭相談センター
電話：0745-22-6079 FAX：0745-23-5527

<奈良県精神保健福祉センター>

電話：0744-43-3131 FAX：0744-42-1603

精神保健福祉に関する相談を受け付けてもらえます。内容により

お住まいの地域を担当する保健所及び市町村などを案内されます。

奈良県精神保健福祉センターのホームページ上には「相談機関一覧」も
掲載されています。

せいしん か きゅうきゅう い りょうじょうほう
＜精神科救急医療情報センター＞

でんわ けんりつ い かいだいがく ふぞくびょういんない
電話：0744-29-6010（県立医科大学附属病院内）

じ かんねんじゅう む きゅう きんきゅうせい たか せいしん いりょうそくだん でんわ にて うけつけて
24時間年中無休で緊急性の高い精神医療相談を電話にて受け付けて
もらえます。専門の精神科医や精神保健福祉士が相談内容に応じて緊急
いりょう ひつようせい はんだん いりょう きかんあんない てきせつ じよげん う きんきゅう
医療の必要性の判断や、医療機関案内や適切な助言を受けられます。

なお、一般的な精神保健相談は行っておりませんのでご注意ください。

な ら でんわ きょうかい
＜奈良いのちの電話協会＞

でんわ
電話：0742-35-1000

しゃかいふくし ほうじん でんわ きょうかい うんえい でんわ そくだん きもち
社会福祉法人いのちの電話協会が運営する電話相談です。つらい気持ち
に寄り添う相談を24時間年中無休で受け付けてもらえます。

じ し い そく
＜なら自死遺族・こころのホットライン＞

でんわ せいしん ほけんふくし ない
電話：0744-36-5563（精神保健福祉センター内）

じ さつ ぼう そくだん たい ひと じ さつ な かた
自殺予防のためのこころの相談や、大切な人を自殺で亡くされた方への
相談を受け付けています。開設時間は平日の10時～16時です。

そくだん
＜相談ならダイヤル＞

でんわ
電話：0742-27-1100 FAX：0742-22-8653

けん きかん そくだん
県の機関に相談したいけれども、どこに相談すればよいのかわからない
とき、相談や問い合わせについて一次回答してもらえます。

また内容に応じて各相談機関の相談員まで引き継いでもらえます。

(奈良県精神保健福祉センターホームページより抜粋)

つか さいてんほうほう
＜4、5ページ「こころの“疲れ”をチェックしてみよう」の採点方法＞

かひょう
下表のようにAまたはBにチェックがある場合は0点、CまたはDにチェックがある
ばあい だん とうもく ちうけいとくてん ちと さいていてん てん さいこうてん たく
場合は1点として、12項目の合計得点を求めます（最低点0点、最高点12点）。得
でん たか つか てんいじょう ばあい つか
点が高いほど“疲れている”ということになり、6点以上の場合はかなり“疲れがたまっ
じょうたい かが
ている状態”と考えられます。

こころの“疲れ”は一度たまってしまうと、回復には時間がかかります。そのため“疲
れ”に早めに気づくこと、つか かん むり からだ
れ”に早めに気づくこと、“疲れ”を感じたらできるだけ無理をせず「こころ」と「身体」
やす たいせつ
を休めることが大切です。

チェック欄	得点
AまたはB	0点
CまたはD	1点



イラスト：おがわ まな

発行者：奈良県臨床心理士会

事務局：〒631-8585 奈良市学園南 3-1-3 帝塚山大学内

ホームページ： <http://www.nscclp.org/>

発行日：2013年9月29日

この冊子は奈良県自殺対策緊急強化基金で作成しました