



「ストレス」と上手につきあうために ～ストレスの基礎知識と簡易ストレスチェックのご紹介～

ニュースなどでご存じの方も多いのではないと思いますが、2015年12月から、従業員数50名以上の事業所を対象として従業員に対するストレスチェックが義務化されます。このストレスチェック制度は、「個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減すること」と「メンタルヘルス不調のリスクの高い者の早期発見と対応」を目的としており、働く人達のメンタルヘルス不調のリスク低減（一次予防）と早期発見・対応による重症化防止（二次予防）という二重の予防を目指して実施されます。

勉強やアルバイト、サークル活動といった日常生活の中で、自分自身がどの程度ストレスを感じているのかということは、自分では分かっているつもりでも実際にはうまく把握できていないことも多く、強いストレスを感じたまにしていることが、「うつ」をはじめとしたメンタルヘルスの不調につながる場合があります。

「彼を知り己を知れば百戦殆うからず」ではありませんが、今回は、「ストレスとは何か」というストレスの基礎知識と、実際に自分自身のストレス状況を知るための簡易ストレスチェック項目をご紹介します。

そもそも「ストレス」って何？

「ストレス (stress)」とは、もともとは物理学の用語で、物体の外側から圧力がかけられた状態を指す言葉でした。それが1930年代後半に、カナダの生理学者セリエによって「外界のあらゆる要求によってもたらされる身体の非特異的反応」を表す概念として提唱され、現在の意味で使われるようになりました。

一般的に「ストレス」といわれるものは、厳密には「ストレッサー」と「ストレス反応（ストレイン）」に区別されます。「ストレッサー」とは、心身にかかる外部からの刺激のことを、「ストレス反応（ストレイン）」とは、ストレッサーの結果、生じる心身の反応のことを意味します。

右の図のように、外部からの刺激（ストレッサー）には様々な種類のものがあります。周囲の期待や試験、課題の締切といった生活や勉強上でのプレッシャーだけでなく、暑さや寒さといった物理的なストレッサーもストレス反応をもたらすストレッサーとなりえます。また、これらが複合的に影響する場合があります。

そうした様々なストレッサーに対して、適切に対応できないまま放っておくと、抑うつや不眠、ミス・遅刻の増加といった様々なストレス反応につながります。こうした反応は、精神的に苦しいだけでなく、場合によっては自分の置かれている立場を損ねる結果にもつながります。

人間は、一時的なストレッサーに対しては、抵抗力を高めてそれを乗り越えようとする適応力があります。一方で、自身で対応できない過度のストレッサーが継続すると、抵抗力が低下してしまい、様々な問題を引き起こすきっかけとなってしまうことがあります。

自身のストレス状況を知ることが大切

私たちの日常生活の中で、様々なストレッサーをゼロにすることは不可能ですし、適度なストレッサーはむしろ成長の糧となるものです。大切なのは、自分自身のストレス状況について知り、適度なストレッサーと上手につきあっていくことです。

裏面には、自分自身のストレス状況のうち、主に心身のストレス反応をチェックするための簡易版ストレスチェックを掲載しています。9項目のすぐにチェックできる項目ですので、ぜひ試して、皆さん自身のストレス状況を把握してみてください。



過度のストレッサーが持続すると…

ストレス反応

抑うつ、不眠、ミスや遅刻の増加、
胃痛、飲酒量の増加… etc.

9項目版 簡易ストレスチェック項目

以下の項目は、ストレスチェックに際して厚生労働省が推奨している「職業性ストレス簡易調査票（57項目）」から、**心身のストレス反応に関する9項目**を抜粋したものです。**疲労、不安、抑うつ**それぞれについて3項目ずつありますので、ご自身のストレス状況をチェックしてみてください。

最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
1. ひどく疲れた	①	②	③	④
2. へとへとだ	①	②	③	④
3. だるい	①	②	③	④
4. 気がはりつめている	①	②	③	④
5. 不安だ	①	②	③	④
6. 落ち着かない	①	②	③	④
7. ゆうつだ	①	②	③	④
8. 何をするのも面倒だ	①	②	③	④
9. 気分が晴れない	①	②	③	④

※57項目版では、「心身のストレス反応」だけではなく、「仕事のストレス要因（ストレッサー）」と「周囲のサポート」なども含めてたずねています。関心のある方は、下記URLを参照ください。

ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等 | 厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/kouhousanpo/summary/>

集計は、下記の形で行います。

- 「1～3でそれぞれ選んだ数字の合計」…「**疲労**」の程度（12点の場合は要注意）
- 「4～6でそれぞれ選んだ数字の合計」…「**不安**」の程度（11点以上の場合は要注意）
- 「7～9でそれぞれ選んだ数字の合計」…「**抑うつ**」の程度（10点以上の場合は要注意）

それぞれ、合計得点が高いほど、ストレス反応が高いことを示しています。

10人に1人は「高ストレス者」、必要に応じて専門家に相談を
さて、皆さんのチェック結果はどうだったでしょうか。

2011年に労働安全衛生総合研究所が実施した調査（有効回答者2605名）によると、9項目のチェックリストの各項目の合計点が「疲労：12点」「不安：11点以上」「抑うつ：10点以上」のいずれかに該当した「高ストレス者」の割合は、全体の10.6%（2605名中274名）だったそうです。

東京大学では、当ルームを含めて、学生を対象とした様々な相談・支援機関があります。もし、今回のチェック結果を見て、専門家に相談したい場合は、当ルーム（連絡先は下記）あるいは、以下のURLから、利用したい相談機関を探してみてください。

東京大学学生相談ネットワーク本部 | UT-Network
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/>



最後に

適度なストレッサー（負担が小さい、解決可能、期間が限られておりゴールが見えている、など）は、必ずしもマイナスではなく、自身の能力の向上にとって有益となります。しかし、過度なストレッサー（負担が大きい、解決不可能、期間が分からずゴールが見えない、など）は、うつをはじめとした様々な問題を引き起こす原因となってしまいます。

定期的に自身のストレス状況をチェックし、必要に応じて専門家に相談しながら、ストレスと上手につきあっていける習慣や考え方を身につけていきましょう。

学生サポートルーム ご予約・お問い合わせ（※毎週水曜 11:00～17:00）

Mail: support-room@e.u-tokyo.ac.jp TEL: 03-5841-0833

Webサイト: http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

