働く人の
心のセルフケア
BOOK

株式会社アイアンドオン

Copyright © 2012 I and ON Co.,Ltd. All rights reserved.

この本の概要

グローバル化と情報化の進展によって目まぐるしく変化を続ける日本の社会経済、少子高齢化の進行、そんな現代に生きる人々に、いつしか「心の問題」がクローズアップされてきています。
「うつ病100万人時代」とも言われますが、心の不調を感じる人々はいったいどれだけいるのでしょうか。物質的には豊かになったはずの現代に、どうして心は豊かになれないのでしょうか。

人の心については、医学的にも心理学的にもまだまだ解明がされていないことばかりですが、誰もが自分の「心の状態」を感じているはずです。
「心」というのは、実体がわからないにも関わらず、人々の身体に大きな影響を与え、感情や行動を支配しています。ですから、この「心」に問題があれば、幸せに生きることは難しいでしょう。裏を返せば、「心」が豊かになれれば、誰もが幸せに生きることができるのではないでしょうか。

この「心の問題」に大きく関わっているのが、「ストレス」です。
ストレスという言葉は、子供からお年寄りまで、誰もが口にする言葉です。「ストレスを感じる。」「ストレスがたまる。」といったように、ストレスが人の心に負荷をかけ、身体にも影響が出ていることは誰もが感じていることでしょう。
しかし、ストレスを感じたからと言って、誰もが心の問題を抱えるわけではありません。
このストレスと上手に向き合えていれば、心に問題は生じないのです。

Copyright © 2012 Iand ON Co.,Ltd. All rights reserved.

では、どのようにすればこのストレスと上手に向き合うことができるのでしょうか。
この本は、そのことについて書いてあります。それも、できるだけわかりやすく、実際に取り組みやすく、そして、効果を実感していただけるように。ストレスと上手に向き合うために「ストレスマネジメント」という分野がありますが、「誰でもできるストレスマネジメント」というのがこの本のテーマと言ってもいいでしょう。
ただし、内容は、「働く人」を対象にしています。対象を限定して、より具体的な内容にしたいからです。もちろん働いていない人にも十分に参考になる部分は多いと思います。

Copyright © 2012 I and ON Co.,Ltd. All rights reserved.

働く人にとって、ストレスの原因の多くは仕事上のことだと思います。ただ、仕事上のストレスの原因を取り除くことは、そう簡単ではありません。ですから、この本では、前述の通り、「ストレスと上手に向き合う」ことに主眼を置いています。
ポイントは、「自分を見つめる」と「リラクセーション」の2つです。

「自分を見つめる」

起きている現実の中にいる自分を見つめ、少しでも感じるストレスを軽減するようにします。

「リラクセーション」

それでもストレスを感じている自分を自覚し、リラックス状態をつくり出すことです。

ストレス社会とも言われる現代では、ストレスの原因は至るところにあります。そこから逃げてしまうことは、現代を生きていくにはできないことでしょう。かといって、ストレスに耐え続けて生きていくことは幸せではありません。

「ストレスと上手に向き合う」方法を身に付けて、ご自分の「心のセルフケア」をしましょう。

Copyright © 2012 I and ON Co.,Ltd. All rights reserved.

働く人の心のセルフケアBOOK　目次

この本の概要　・・・3

【第1部　現代社会とストレス】
1. 健康で幸せに生きる　・・・8
2. ストレス社会と心の健康　・・・10
3. 働く人の心の健康状況　・・・12

【第2部　ストレスを知る】
4. まず、ストレスを理解する　・・・16
5. 心の「葛藤」を知っておく　・・・19
6. ストレスと生体機能調節系　・・・20
7. 慢性的なストレス反応　・・・22
8. ストレスの自己診断　・・・27

【第3部　ストレスマネジメントの原則論】
9. ストレスを感じ過ぎないために　・・・39
10. ストレスとコーピング　・・・42
11. ストレスに強い人、弱い人　・・・46
12. 考え方の「くせ」　・・・50

【第4部　ストレスマネジメントの実践】
13. ストレスと上手に向き合うために　・・・53
14. 自分の見つめ方　・・・56
15. リラクセーション　・・・60
16. イメージトレーニング　・・・65
17. 実践的な心のセルフケア　・・・66
18. 怒らない、急がない、あきらめない　・・・77

おわりに　・・・81
参考文献　・・・82

Copyright © 2012 Iand ON Co.,Ltd. All rights reserved.

【第1部　現代社会とストレス】

1．健康で幸せに生きる
2．ストレス社会と心の健康
3．働く人の心の健康状況

Copyright © 2012 I and ON Co.,Ltd. All rights reserved.

1. 健康で幸せに生きる

幸せに生きるためには、健康であることがとても大切です。でも、
そんなことは普段あまり意識しないかもしれません。
健康のありがたさは、病気になったときだけでなく、
「体調がすぐれない。」とか、
「何をするにもおっくうに感じる。」とか
「イライラする。」「よく眠れない。」といった、
健康が損なわれたときに初めて実感できるものです。

では、健康であるとは、どういう状態でしょうか。

WHO（世界保健機関）では、健康を以下のように定義しています。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）

すなわち、健康とは、肉体的なことばかりではなく、精神的にも、社会的にも満たされた状態ということです。

わかりやすく言うと、以下の3つの状態であると言えます。
肉体的健康・・・・・元気な身体
精神的健康・・・・・明るく前向きな心
社会的健康・・・・・人間関係が良好

Copyright © 2012 I and ON Co.,Ltd. All rights reserved.

健康であることは、幸せな人生を送るためになくてはならないことだと言えます。もちろん、健康以外にも、経済面や時間的自由度の面など、その人が幸せと感じるために満たされることが必要な面もあるかと思いますが、やはり基本となるのは健康であることに誰しも疑問はないでしょう。

現代社会でクローズアップされてきた「心の問題」も、「心についての健康」が損なわれている状態であると言えます。

Copyright © 2012 I and ON Co.,Ltd. All rights reserved.