



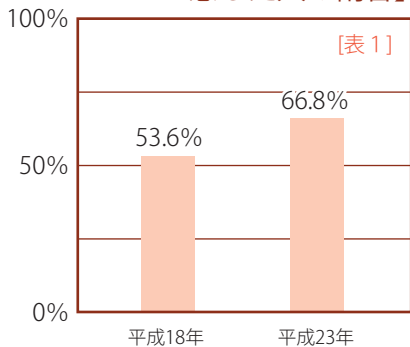
ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになりましたが、「こころの健康」は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。しかし、こころの病気についてはまだ十分に理解されているとはいえません。こころの病気にはいろいろありますが、そのこころの病気の入り口ともいえるストレスについてお伝えします。

ストレスとは

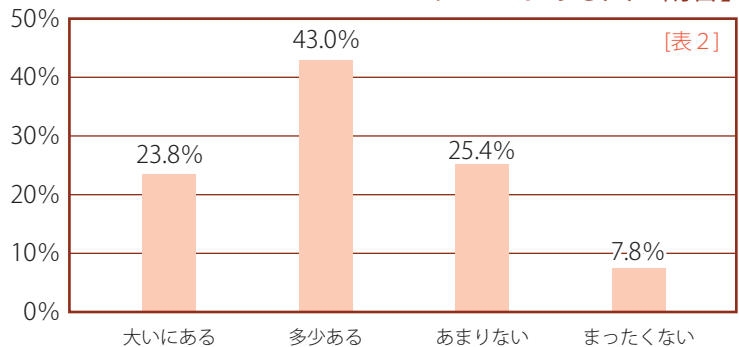
環境に適応して生きていこうとする緊張感が自分の限界を超えた時に起きるものです。私たちは、職場や家庭での環境・人間関係などから絶えずさまざまな刺激(ストレッサー)を受けています。進学・就職・結婚・出産といった喜ばしい出来事でも、刺激・ストレスになります。しかし、ストレスを長期にわたって受け続けたり、過剰なストレスを抱えると心身にさまざまな変調をきたします。

《健康おおたわら21市民アンケート結果》

【最近1カ月の間にストレスを感じた人の割合】

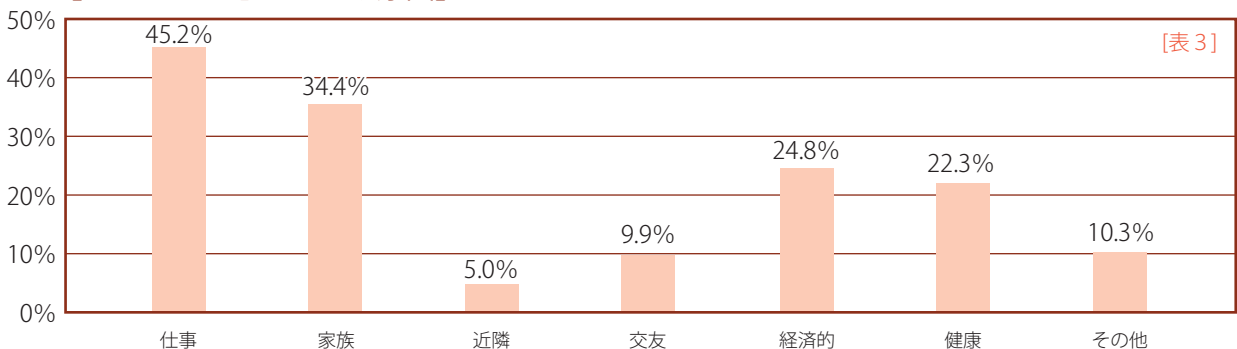


【この1カ月の間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスがある人の割合】



最近1カ月にストレスを感じた人の割合が平成18年と比べると、平成23年は増加しています(表1)。また、「大いにある」「多少ある」を合わせると66.8%の人がストレスを感じています(表2)。

【ストレスを感じる主な原因】



ストレスの原因としては「仕事」「家族」「経済的」といった理由が多くありました。そのほかに「近隣」「交友」などもあげられていました。「家族」や「近隣」「交友」は人間関係に関するものです。それらを合わせると49.3%でした。

ストレス自体をなくすことができなくても、休息など身体のケアに気を配ることでストレス状態は緩和できます。自分にあったストレス解消法を持って、ストレスを発散していきましょう。

今回は、職場でも、家庭でも人間関係でストレスを感じる方が多いという状況があるため、「人間関係」に焦点をあて、自分自身を客観視することについてお伝えします。

DNA^(※)気質理論

人の性格や行動パターンは生育環境の影響もありますが、人間のDNAに刻み込まれた遺伝的気質がもたれているといわれます。お互いの気質を知り、それを踏まえて対応すると人間関係を良好に保つことができます。ここで紹介するのは、筑波大学大学院教授・宗像恒次博士の、気質を6つに分類する独自のDNA気質理論です。まずは、自分がどのような気質を持っているかチェックしてみましょう。

※DNAとは、誰もが持っている遺伝情報。人間(生物体)を作る設計図

《発現気質チェックリスト》

あなたの性格を決定づけるDNA気質を調べてみましょう。

| | 普段のあなたに該当するところに○印をつけてください | 計 | | |
|---|----------------------------------|-----------|---|---|
| | | それはない | | |
| | | まあまあそうである | ↓ | ↓ |
| a | しゃべりだすと立て続けにしゃべれる方である | 1 | 2 | 3 |
| | 自分に都合が悪いことがあると、黙っていたり、事実と違うことを言う | 1 | 2 | 3 |
| | 荷が重くなると、その人との関係を切る方である | 1 | 2 | 3 |
| | 気の合う人と話すの時間が必要である | 1 | 2 | 3 |
| | 疲れると、楽しいことを考えたり、行動したりする方である | 1 | 2 | 3 |
| b | 着実に一つのことを片づけないと、次へ進めない方である | 1 | 2 | 3 |
| | 単純でわかりやすい方である | 1 | 2 | 3 |
| | 落ち着きがありのんびりしているが、爆発することがある | 1 | 2 | 3 |
| | 注意力がかなり持続し、態度を急には変えられない | 1 | 2 | 3 |
| | 上下関係(師弟関係、先輩と後輩など)の中にいることを好む方である | 1 | 2 | 3 |
| c | 自分に有利になるとしてもおべっかを使うことはできない方である | 1 | 2 | 3 |
| | 人と競争するよりも、自分の世界に没頭する方である | 1 | 2 | 3 |
| | うそをつけない方である | 1 | 2 | 3 |
| | 自分の中にズカズカと入ってくるようなタイプは苦手な方である | 1 | 2 | 3 |
| | 人に認められるよりも、自分を磨くことに喜びがある | 1 | 2 | 3 |
| d | 何事にも生真面目に取り組みないと気がすまない方である | 1 | 2 | 3 |
| | 自分の責任を果たすために、無理をしても誠実に行動するほうである | 1 | 2 | 3 |
| | やり始めたら、完全を求める方である | 1 | 2 | 3 |
| | 与えられた自分の役割に対して、いい加減に取り組むことはできない | 1 | 2 | 3 |
| | 決まりごとを守らない人を認められない方である | 1 | 2 | 3 |
| e | 心配な方である | 1 | 2 | 3 |
| | 神経質な方である | 1 | 2 | 3 |
| | 思い込みやすい方である | 1 | 2 | 3 |
| | 一度不安になると、いろいろ悩んでしまうところがある | 1 | 2 | 3 |
| | 疑いが生じると妄想的になるところがある | 1 | 2 | 3 |
| f | 異質なものにも関心を持つ | 1 | 2 | 3 |
| | 新奇なものにひかれる方である | 1 | 2 | 3 |
| | 探究心が人一倍ある方である | 1 | 2 | 3 |
| | 短気なところがある | 1 | 2 | 3 |
| | 興味の重点が移り変わりやすい方である | 1 | 2 | 3 |

©宗像恒次、田中京子

【得点化】

○印が「1」と「2」は1点、「3」は0点として、a、b、c、d、e、fそれぞれの項目の合計を「計」の欄に記入する(それぞれ5点満点)。「計」が5~4点は現在発現気質で、3点は現在準発現気質となるので、下にある該当気質の説明をお読みください。

a：循環気質 b：粘着気質 c：自閉気質
d：執着気質 e：不安気質 f：新奇気質

※現在発現気質とは、現在の環境で遺伝子がスイッチオンしている気質のこと。

a

循環気質



社交的でテンポのよいざつぱらんな会話を好む、ヒーローヒロインタイプ。自己中心のになりがちなので、人に感謝する気持ちを忘れなければよい人間関係を築けます。

b

粘着気質



物事の道理や筋道に強いこだわりを持つ、親分世話焼きタイプ。物事の理解のスピードがゆっくりしています。愛情を押し付けがちなので、相手の気持ちを確認しながらやるといいでしょう。

c

自閉気質



自分ひとりのマイワールドの世界に浸りがちなので外の世界から孤立する傾向も。自分の意思を表現することで、周りと良い関係が築けます。

d

執着気質



何事においても生真面目で100%以上を追求する完全主義者。自分と同じものを相手にも求めるため、それがストレスの原因に。こだわりを下げるのが人間関係のカギです。

e

不安気質



ちょっとしたことで思い込みを持ちやすい怖がりタイプ。長期的なリスクマネジメントが得意です。一方、被害者意識を感じやすく敏感なため、自分が苦しむことも。自分の不安を軽減させることが人間関係良好のカギです。

f

新奇気質



新奇なことへの探求心が強く、即行動に移す好奇心の強いタイプです。楽しい行動で盛り上げられる一方、現実的な点検を怠りがちで失敗することも。再点検することで、落ち着いた人間関係を作れます。



あなたとあなたが関わる人とのDNA気質を分析して、人間関係からくるストレス軽減のヒントにしてください。ストレス解消法は人それぞれです。自分にあった解消法を持ち、快適な毎日を送りましょう。