

令和4年12月 安全衛生メッセージ

確かめる



心のゆとりが 事故防止

ストレスを発生させる流れ



ストレスとは、ストレスの原因となるもので、日常生活の中で起こる様々な変化がストレスの原因となります。このストレスの刺激を受け、「自分とは無関係である」と認知された場合ストレスを感じることはありません。しかし、「有害である」と判断されると「対処する方法を知っている」か「対処方法は実現可能かどうか」の判断が行われ、対処が不可能となるとストレスが高まります。その後、ストレスが高まり、対応しきれなくなると、体に様々なストレス反応が起こります。



ストレスの経過



- 警告反応【ショック】期 (6~48時間)**
強いストレスを感じた時に即座にでる反応。体温や血圧、神経反応の低下など
- ↓
- 警告反応【抗ショック】期 (48時間~)**
防御反応として、ショック期の衝動から立ち直り、アドレナリンやドーパミンなどの興奮系ホルモンの分泌が盛んになる
- ↓
- 抵抗期 (1~3ヶ月)**
ストレスに対して抵抗力が増す時期。更なるストレスが襲ってきても跳ね返す力がある。
- ↓
- 疲はい期 (3ヶ月~)**
一定以上のストレスにさらされ続け、限界に達する時期。抵抗力は低下し、警告反応期の症状が再び現れる。無視し続けると、病気が発症する



厚生労働省「こころの耳」
ストレスを少しでも解消する
ヒントがあります。
詳しくはコチラ↓



普段から、自分がどの状態なのかを考えることが大切です。
一人で考え込まずに相談してみましょう。