

ストレスの原因

精神的 ストレス	(1)人間関係ストレス	上司や同僚との不調、家族や友人とのトラブルなど
	(2)精神的ストレス	家族の病気・死、失恋、失敗、挫折、仕事に対する負担、健康・将来への不安など
	(3)社会的ストレス	仕事が忙しい、リストラ、借金など経済不安、老親の介護など
物理的 ストレス	(4)肉体的ストレス	過度な運動や無理な作業姿勢、病気・怪我・睡眠不足・疲労など
	(5)環境的ストレス	騒音、照明など職場の作業環境
	(6)物理的ストレス	暑さ、寒さ、気象の変化など

意外なストレスの原因

- スマホや読書
 - 不眠症
 - 無関心
 - 姿勢の歪みや同じ姿勢
 - 体の冷しすぎ
 - 枕があっていない
 - 眼精疲労
 - 生活環境の変化
 - アレルギー
 - 肥満
 - 糖質過多
 - 栄養不足と栄養過多
 - 対人関係の対応力低下
- などなど

病気の原因となるストレス ≡ 対人関係によるストレス

配偶者の死	100	仕事上の変化	39	就労時間などの変化	20
離婚	73	経済上の変化	38	住所変更	20
別居	65	配偶者とのけんかの増加	35	転校	20
拘留	63	借金	32	娯楽の変化	19
近親者の死	63	経済的破綻	30	教会活動の変化	19
けがや病気	53	職責上の変化	29	社会活動の変化	18
結婚	50	子供の独立	29	小口の借金	17
解雇	47	義理の関係同士のトラブル	29	睡眠習慣の変化	16
離婚調停	45	大きな個人的達成	28	家族の集まりの回数の変化	15
退職	45	配偶者の就職・失業	26	食習慣の変化	15
家族の病気	44	学業の開始・卒業	26	休暇	13
妊娠	40	生活環境の変化	25	クリスマス	12
性的困難	39	習慣の変化	24	法律違反	11
家族の増加	39	上司とのトラブル	23		

＜トーマス・ホルムスと
リチャード・ラーエの
ストレスの点数化＞

過去1年間に〈表1〉に示した
出来事の点数の合計が

200～299点の方は

50%の確率で、

300点以上の場合

80%の確率で、

なんらかの病気になる。

対人関係のストレスを解決する
能力(EQ)は、日本人では教育が
普及されていないために低く、
ストレスが蓄積しやすい

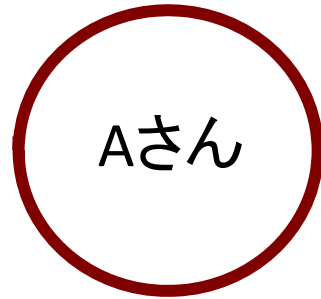
EQが低いことでストレスの原因が分かっていても、解決せずに放置されることが多く、さらにストレスは蓄積していく

安全圏の中で生きている人にとって

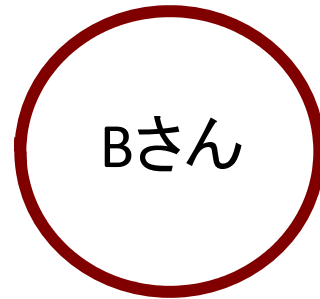
これまで避けてきたことを

新しく始めることはすべてストレス

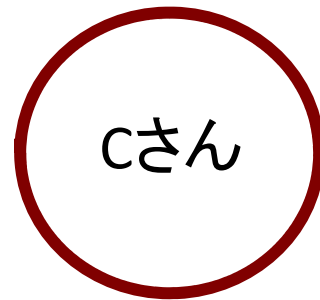
ちなみにストレスに対する受け止め方でも変わる



恵みの雨だ～！これで
作物は生き返るぞ～～！



じめじめして嫌だなあ～



1年ぶりのゴルフ
大会延期やんけ☹️
この日に限って雨な
んてめっちゃむかつく！

ストレス
(例: 雨)