



■ 以下の設問の内容に関して、該当する場合は口内に☑印をつけてください。

## ストレスの原因

### ① 栄養過多・栄養不足

- 室内環境が汚染している可能性が高い (肺癌・子宮頸癌のリスクが上昇)
- パブ、クラブ、居酒屋、喫茶店に勤務 (肺癌・子宮頸癌のリスクが上昇)
- 塩蔵食品をよく食べる (胃癌のリスクが上昇)
- 赤肉を1日100g以上食べている (大腸癌のリスクが上昇)
- 食肉加工品をよく食べる (大腸癌のリスクが上昇)
- 1日20グラム以上の食物繊維(両手一杯にのる野菜相当)をとれていない(大腸癌のリスクが上昇)
- 運動不足である (大腸癌・肝臓癌・子宮体癌のリスクが上昇)
- 糖尿病がある (肝臓癌・膵臓癌・胃癌・卵巣癌のリスクが上昇)
- 癌の家族歴がある (子宮体癌・大腸癌・腎細胞癌のリスクが上昇)
- 化学工場やゴム工場に勤務経験あり (膀胱癌のリスクが上昇)
- 喫煙家 (肺癌、胃癌、大腸癌、肝臓癌・腎細胞癌・膵臓癌・膀胱癌など)
- 肥満体質 (大腸癌、肝臓癌・子宮体癌・乳癌・食道癌・膵臓癌)
- 飲酒が好き (食道癌・口腔癌・乳癌のリスクが上昇)
- 熱い飲み物が好き (食道癌・口腔癌のリスクが上昇)
- 喫煙+飲酒が好き (大腸癌、肝臓癌、食道癌・口腔癌のリスクが上昇)
- 甘いものが好きでよく食べる (すべての癌のリスクが上昇)

### ② 「精神的ストレス」と「ストレスを感じやすいかどうか」

- 1つでもミスがあればすべて失敗したのも同然だと思う。
- 今までの人生でよいことは一つもなかったと思う。
- 前回失敗したから今回も失敗するだろう。
- 自分のミスは許せない。
- 人は常に常識的に考えて行動すべきだ。
- 自己評価よりも他人からの評価を優先してしまいがちだ。
- 怒りや悲しみ、不安の感情は出しにくい。
- 相手に合わせることで調和を保つのが得意だ。
- 今、自分が何を感じているのかを聞かれると返答に困る。
- 冷静で、合理的、感情では動かないタイプだ。
- 毎回物事を見極めてから行動するタイプだ。
- ちょっとしたことでもイライラしやすい。
- てきぱき行動していない人を見るとイライラしやすい。
- 人は何事にも一生懸命努力すべきだ。
- 感情の起伏が激しい。
- 競争心が強く、負けず嫌いな性格だ。
- 責任感が強く、社会的向上心が強い。
- 社会の規則やルールは決して破らない。

- ルールを破る人は許せない。
- 周りと上手につき合うが深い人付き合いは苦手だ。
- 我慢が多く、ストレスをためて、絶望的になりやすい。
- 気が強い反面、緊張しやすく、用心深い一面もある。
- 自分はどんなことにも無関心な方だと思う。
- 忙しい時は特に、ストレスはあまり感じない。
- 自分は周りの人から避けられているように感じる。
- 絶望的だ、最悪だ、耐えられないと感じることがある。
- 自分の欠点の部分は許せないと思うことがある。

### ③ 睡眠の質の低下

- 寝る前に明日の予定や過去のいやなことが気になって、不安になったり、考え事をよくしたりする。
- 寝る2時間前にテレビ、喫煙、飲酒のいずれかをよくする。
- 寝付くまで1時間以上かかる。
- 一晩に2回以上おきる。
- 朝の目覚めがいつもよりも2時間ほど早い。
- 日中に過度の眠気によく襲われる。
- 寝言、いびきが多いと周りの人から指摘されたことがある。
- 夜間にトイレに2度以上いく。
- 朝目覚めが悪い。
- 夢ばかり見る。
- 睡眠時に無呼吸といわれたことがある。
- 朝に顔や足、背中がむくむ。
- 物忘れがひどい。
- 吹き出物がやすい。
- 寒がり、冷え性だ。
- 風邪をひきやすい、治りにくい。
- 首や肩がこる。
- ぐっすり眠った実感がない。
- 睡眠薬を飲んでいる。
- 携帯電話を枕元に電源をOnにして寝る。
- 日の出から日没まで家から外にでないことが多い。
- どちらかというとせっかちな性格だ。

### ④ アレルギーのリスク

- 殺菌、抗菌、除菌グッズを愛用している
- 食べている量よりも排便量が少ない。
- 両親が潔癖症であった。
- 母乳の時期は短い（粉ミルクがメイン）。
- 長男か長女である。
- 自分は真面目な性格、あるいは、完璧主義である。

- 外食やインスタント食品をよく食べる。
- 白米や麺類など白い精製品をよく食べる。
- 甘いものやお菓子が好き。
- 慢性的に不眠がある。
- 肥満である。
- 寝室の掃除を怠っている。
- 肌荒れや乾燥で悩んでいる。
- 目や口がよく乾く。
- 胃部が重くなることが多い。
- 冷え性である。
- 肩こりで悩んでいる。
- 姿勢が悪い。
- いつも体のどこかが痛い。
- いつも体のどこかが痒い。
- 便秘と下痢を繰り返す。
- 寝付きが悪い。
- ちょっとしたことイライラする
- 慢性疲労がある。
- 風邪をよくひく。
- 慢性的に咳や鼻水がでる。
- 体が固いと感じる。
- 対人関係でイライラが多い。
- 頭痛や生理痛で悩んでいる。
- 抗生剤をよく飲む。
- 野菜をたべなくても気にならない。
- 食品の成分表をみずに買い物をする。

## ストレス耐性

### ⑤ 他人への依存度

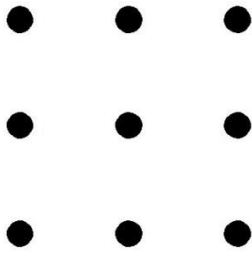
- 他人がどう考え、どう反応するかを考え、それを元にして行動することが多い。
- 自分が苦労や損をすることになっても他人を手助けする傾向がある。
- 自分を守るためにウソをついたり、本当のことを言わないことがよくある。
- 気が付くと、他人の行為をかばっていることがよくある。
- 人を喜ばせることに強い関心がある。
- 自分に関心を示さない人がいれば、何とかして味方にしたいと思う。
- 人と一緒にいるために、自分の都合、意見を後回しにすることが多い。
- 人に傷つけられてもなかなかそれに気づかないことが多いと思う。
- 周囲に認められるためにはどんな努力も惜しまない。
- 人を傷つけてしまうかもしれないと思うと、なかなか本当に思っていることや考えていることをいうことができない。

- 相手の都合や要望に関係なく、世話を焼きたがる傾向がある。
- 自分の生活の質は、周りの人の生活の質に強く影響される。
- 自分が何を感じているかよりも、一緒にいる人が何を感じているかの方がよくわかる。
- 他人のふるまいや他人の抱えている問題、将来について心配するのに使うことが多い。
- 満足できる環境がないと心地よく感じるができない助けを求められていなくても、他人が間違いを犯さないように世話を焼こうとする。

⑥ 対人関係のストレス耐性

- 自分が考えていることと、自分が感じていることの違いが分かる。
- 自分の体調、体のサインを敏感に感じ取れる。
- イライラしている時に、その原因が自分で分かる。
- 今何をしたいかが明確にわかる。
- 今の自分の気持ちを言葉にできる。
- 相手が、自分に怒りをぶつけてきた人と冷静に話をするができる。
- 自分が、相手に怒りをぶつけた直後でも、その人に、話かけることができる。
- 自分に批判を向けている人と冷静に話をするができる。
- 楽しそうに話している人たちの輪の中に入っていくことができる。
- 反抗的な部下や年下の人に話かけることができる。
- 機嫌がわるそうな上司や年上の人に話かけることができる。
- 自分の前で寡黙になっている人と一緒にいることができる。
- 負担になる仕事を部下に指2示することができる。
- 上司や年上の人や文章や言葉の間違いを指摘することができる。
- 涙を流している人と一緒にいることができる。
- 難しい問題を持ち込んできた人の話を聞くことができる。
- 信頼できる人と、個人的に抱える問題について話しあうことは心地よいと感じる。
- 自分の中のある力を信頼して、そこから安心感を得られる。
- 仕事中は生産性を感じていて自分の仕事にはやりがいがあると感じている。
- コミュニケーションを大事にし、周囲の人と尊重しあいながら、前向きな関係を築いている。
- 住居や食料に関して、基本的に必要な物を買えるだけの十分な蓄えがある財政状況だ。
- ほとんどお酒を飲まない（週に3杯以下）
- 友人や自分の好きな人たちとのよい人脈がある。
- 充実感を得られる趣味が1つでもある。
- 現在の健康状態は良好だ。
- タバコは吸わない
- 1週間に3回は、適度な運動を心がけている。
- 毎日睡眠時間は最低でも7~8時間はとっている。
- 1日に最低1度は、バランスを考えた食事をとる。
- 1年間で、7kg以上の体重の増減はない
- 1日にカフェイン入りの飲み物を2~3杯以上飲まない。

ここで、ワークをしてみましょう！



9つの点があります。

- ① 「一筆書き」で
- ② 「4本の直線」を描き
- ③ 「9つすべての点を通る」ように

してください。

<最後に>

ご自身の抱えるストレスの中で、慢性的に続く負のストレス、1位～3位を列挙してください。  
ストレスを感じることを思いつかない方は、別紙1（次ページ）を参考にして記載ください。

ストレスの原因

回答例

1位（

） 育児

2位（

） 夫婦関係

3位（

） 仕事

それぞれのストレスに対する対処の仕方として望ましい解決法を列挙ください。

ストレスの原因（1位）に対する解決方法

ストレスの原因（2位）に対する解決方法

ストレスの原因（3位）に対する解決方法

<別紙 1> 慢性の負のストレスの年齢別の原因 (例)

	男性	女性
若年者特有の ストレス	<p>遺伝的要素、親の生活習慣の影響、<u>収入・家計・借金</u>、肥満、アレルギー（花粉症やアトピー）、暴飲暴食、外食、コンビニ食、ビタミン A,B, C,D,E 不足（→動脈硬化が進行）、カルシウム/マグネシウム摂取比率上昇、血液カリウム低下、喫煙、結婚、育児、不眠（遅い時間まで携帯電話、飲酒、カフェイン）労働（劣悪な環境、未熟な技能、対人関係（とくに権威）、仕事上の要求、残業への対応が困難、配偶者の仕事、目まぐるしく行動、真面目、完璧主義者、凝り性、IQ が高い人は思考行動パターンから高血圧になりやすい。</p>	<p>若年者男性のストレスの内容に加えて、以下のストレスがかかりやすい。</p> <p>妊娠（妊娠中毒症）、 出産、家庭生活、将来への不安やお金に関すること、不眠等。</p> <p>（注）子供への教育や将来への不安、老後への備え、自分の健康や病気に関しては女性の方が男性よりも意識が高い分ストレスにはなりやすい。</p>
中年者特有の ストレス	<p>（若年者特有のストレスに加えて）不安/イライラ/怒り（<u>老後への不安</u>、自分の限界や健康、子育て、職場と後輩、人手不足、夫婦関係に対する不安、停滞感）、社会的責任の増加と負担、目的喪失、肩こり、生活習慣病（尿酸や中性脂肪）、不眠（考え事が多い、休める時がない）、薬（特に向精神薬）、寒冷、体重増加など。</p>	<p>性差による差別や偏見 出産とその後の再就職 閉経後の肥満傾向 未婚か既婚か 既婚なら子供はいるかどうか 親の介護 子供の結婚と進学</p>
高齢者特有の ストレス	<p>（中年者特有のストレスに加えて）不安やイライラ、怒り（<u>健康</u>、老化、対象喪失、難聴、食欲不振、歩行困難、易疲労性、老人として扱われること、介護、同居家族の健康と病気、退職後の経済的備え、財産分与、社会参画、居場所、離婚や死別、子供の独立、支えのない孤独、絶望/嫌悪感）、痛み、浮腫み、不眠（メラトニン産生低下）、代謝の低下（汗を掻かない）、肩こり、骨格の歪みや骨折、腎機能低下、脳梗塞、心筋梗塞、機能低下。</p>	<p>若年者男性のストレスの内容に加えて、以下のストレスがかかりやすい。</p> <p>更年期障害によるエストロゲン低下、肥満、（女性は男性よりもコミュニティーは形成しやすい）</p>