

こころのリスクマネジメント

うつ病と自殺を防ぐために

勤労者用マニュアル



職場における心の健康対策班

クイックマニュアル

急ぐときは必要な部分だけ目を通して下さい。

自分自身のこと

- ◇ 自殺したい気持ちの時
・・・P03
- ◇ 相談先を知りたくなったら
・・・P02、P23（資料1）
- ◇ 自分自身の心をチェック
・・・P12

周囲の人のこと

- ◇ 周囲に自殺したいと漏らした人がいる
・・・P03-04
- ◇ 気になる人を見かけたら
・・・P03-04

ストレスの基礎知識

- ◇ ストレスの一般的な知識を知りたい
・・・P16-17
- ◇ ストレスを受けやすいとき
・・・P18
- ◇ ストレスを受けやすい人
・・・P19-20
- ◇ 日ごろのストレス対策を知りたい
・・・P21-22

自殺についての基礎知識

- ◇ 人数など・・・P08-09
- ◇ 要因・・・P10
- ◇ 危険因子・・・P11
- ◇ うつ状態・・・P12
- ◇ アルコールとの関係・・・P13
- ◇ 事例を見たいとき・・・P15

緊急時対応情報

以下の 連絡先を あらかじめ 自分で記入しておきましょう（資料1も参照）

わたしが なんでも相談しやすい人は	[]	—	—
	[]	—	—
	[]	—	—
私たちの会社の 健康管理担当者	[]	—	—
私たちの会社の 上司	[]	—	—
私たちの会社の産業医・保健師・看護師	[]	—	—
地域産業保健センター	[]	—	—

● いのちの電話		—	—
医療機関			
✓ 精神科	[]	—	—
	[]	—	—
✓ 精神科救急情報センター	[]	—	—
✓ 心療内科	[]	—	—
	[]	—	—
✓ 精神保健福祉センター		—	—
✓ 保健所		—	—
✓ 産業保健推進センター		—	—
✓ 労災病院勤労者メンタルヘルスセンター		—	—
● 法律相談窓口（借金、離婚問題など）		—	—

自殺のことに直面して開いた方へ

あなた自身なら

「解決方法がそれしかない」と感じているのかもしれませんが。
だれかにあなたのその気持ちを話しましたか？
何でも話せる人が左のページに書いてあります。

連絡がとれませんか？ 「いのちの電話」はいつでもあなたの気持ちを聞いてくれます。

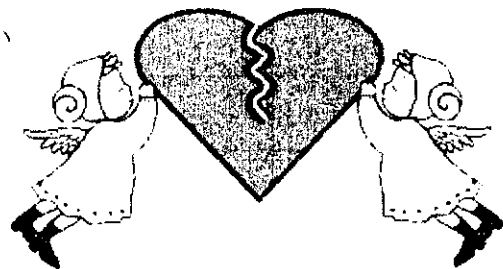
電話番号は左のページに書いてあります。

お金に関係していることですか？ 相談窓口の番号は左のページに書いてあります。

身近な人のことなら

以下のことを 実行してください

た	尋（たず）ねてください（その気持ちを）
す	すぐに介入してください
け	決して秘密にしないでください
て	手助けをして、そして他の人の助けも求めてください
い	一緒に誰かいてあげてください
の	残りの問題は すぐに解決しないので
ち	力は 専門家に 借りてください



周囲の人の異変を感じたら

た

たずねてください。

自殺のことを 話題にすることを ためらわないでください。
そして その人の 気持ちを 聞いてあげてください。
自殺のことを話題にすることをあなたはためらうかもしれませんが。
しかし、そばにいるその人は**あなたに SOS** をだしています。

す

すぐに介入してください。

次の機会はないかもしれません。
すぐに 介入をしてください。 おせっかいではありません。
自殺そのものは決して OK していいものではありませんが、
自殺したいその人の「**気持ちをわかろう**」としてください。
介入とは その人の つらい気持ちを 受け止めてあげることから始まります。

け

けて秘密にしないでください。

一人の人の いのちが かかっています。
「秘密にして!」「プライバシーを守って。」とその人はいうかもしれません。
でも、あなた**ひとりで抱えきれない問題ではありません**。
家族・友人そして上司や産業保健スタッフ、みんなで力をあわせてそのひとを守っていきましょう。

て

手助けをして、そして他の人の助けもとめてください。

その人はあなたに**手助けを求めています**。
あなたも**ひとりだけで対応するのではなく**、上手な解決法を見出せるひとが必要です。
当面の問題は誰かが肩代わりをしておくことも必要かもしれません。

い

いっしょにだれかいてあげてください。

適切な対応を専門家に任せられるまで、決して**その人をひとりにしないでください**。
危険です。
だれか必ずそばにいてあげてください。

の

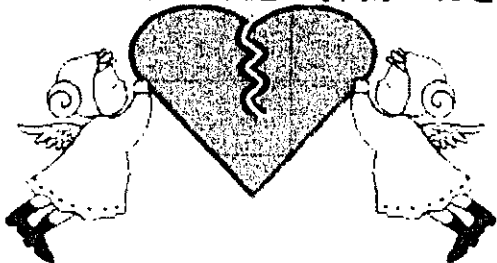
残りの問題は **すぐに解決しないので**

今、取りあえず自殺を実行しなくても、その人の**自殺のリスク**は去っていません。
少しずつ残った問題を解決していく必要があります。
お金のこともかもしれません。
精神的な病気が関わっているかもしれません。

ち

ちからは 専門家に 借りてください。

そうした問題は**専門家の力を借りて**解決していくことが大切です。



日頃からみなさんにしてもらいたいこと

－正解はどちらでしょう？－

① 労災の死亡者数より自殺者のほうが	多い 少ない
② 交通事故の死亡者より自殺者のほうが	多い 少ない
③ 男性は女性より 自殺率が	高い 低い
④ 年をとった人の方が 自殺は	多い 少ない
⑤ 自殺について話すことは	かえって自殺の危険性を高めてしまう 自殺を防ぐことにつながる
⑥ 自殺には	流行はない 新たな自殺を呼ぶ可能性がある
⑦ 自殺をする人は	ただひたすら 死ぬことを願っている 死ぬ気持ちと 生きる方法はないかという気持ちで ゆれている
⑧ 自殺を考えている人	は、死の覚悟ができているので、自殺を防ぐことはできない でも 気持ちがゆれているので、自殺を防ぐ余地がある
⑨ 自殺をほのめかす人は実際に自殺	する可能性がある しないと考えていい
⑩ 自殺は	実行前には それを示唆するような言動はみられない サインがあることが多く それを 見逃さないことが大切だ
⑪ 事故を繰り返す傾向が	自殺の前に見られる人がいる ある人は 自殺はあまりしない
⑫ 自殺に強く関係している	のは うつ病である 病気はない
⑬ うつ状態におちいたら	回復するために よりいっそう がんばらなくてはならない ゆっくり休むことを 優先する
⑭ ストレスがかかると	だれでも うつ状態に なるかもしれない 弱い人だけが うつ状態になる
⑮ ストレスは	たまったときに 対処する方法を考えればいい 日頃から 対応を身につけておいたほうがいい
⑯ 過重労働や長時間労働	が ストレスとなり 自殺に関係することがある は ストレスとはならないので 自殺に関係することはない
⑰ 自殺未遂をした人は、	二度とそのような行為は繰り返さない ふたたび 自殺する可能性がある
⑱ 自殺未遂は	男性より女性に多い 女性より男性に多い
⑲ 周囲から孤立した人の方が	サポートされている人より自殺の危険が高い サポートされている人よりも強くて、自殺の危険は少ない

一次のページの正解をみて、間違った文章はあとで消しておきましょう

前ページの答えと簡単な説明

① 労災の死亡者数より自殺者のほうが**多い**

② 交通事故の死亡者数より自殺者のほうが**多い**

労災死亡者数はここ数年 2000 人未満です。交通事故の死亡者数は 1 万人を切っています。しかし、自殺者はここ数年 3 万人をこえています。自殺者数のこれまでの変化など詳しくは 8 ページにのっています。

③ 男性は女性より 自殺率が**高い**

④ 年をとった人の方が 自殺率は**高い**

男性が女性の 2.5 倍の自殺率です。また 高齢者の自殺はもともと多いのですが 最近は働き盛り、中高年の自殺が特に増えています。詳しくは 9 ページにのっています。

⑤ 自殺について話すことは**自殺を防ぐことにつながる**

⑥ 自殺には**新たな自殺を呼ぶ可能性がある**

自殺の報道がされると 報道のされ方(自殺を美化したような・センセーショナルな)などによっては その後 自殺が増えることもありました。ですから 自殺のことに触れることにためらいを感じる方があるかもしれません。寝た子をおこすな と自殺の話題をさける風潮があったかもしれません。しかし、海外の例を見ても 自殺に向き合って取り組むことが 自殺を防止することにつながっていることは明らかです。

⑦ 自殺をする人は**死ぬ気持ちと生きる方法はないかという気持ちで ゆれている**

⑧ 自殺を考えている人でも **気持ちがゆれているので、自殺を防ぐ余地がある**

確固たる信念をもって 自殺しようという人はほとんどないといついでいいでしょう。気持ちがゆれているところに 自殺の気持ちをもらした人の あるいは 自殺のサインを出している人の 自殺を予防できる鍵があります。

⑨ 自殺をほのめかす人は**実際に自殺する可能性がある**

⑩ 自殺は実行前には **サインがあることが多く それを見逃さないことが大切だ**

⑪ 事故を繰り返す傾向が **自殺の前に見られる人がいる**

自殺の前兆・サインは 自殺をする人の ゆれる心やうつ病の症状をあらわしています。それらに気がつくことが大切です。自分のためにも 周囲に人のためにも。詳しいサインは 13 ページにあります。

⑫ 自殺に強く関係しているのは **うつ病である**

⑬ うつ状態におちいたら**ゆっくり休むことを優先する**

⑭ ストレスがかかると**だれでもうつ状態になるかもしれない**

うつ状態・うつ病は「こころの風邪」ともいわれ、だれにでも起こる可能性があります。こうした状態は自殺にいたる危険因子でもあります。うつ状態はいわば精神が疲れきってもうこれ以上がんばれない状態です。12 ページに

⑮ ストレスは **日頃から 対応を身につけておいたほうがいい**

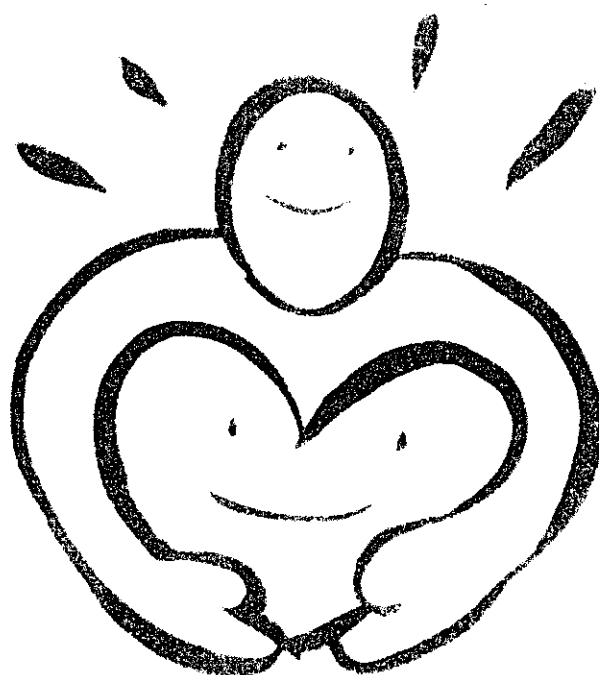
⑯ 過重労働や長時間労働が **ストレスとなり 自殺に関係することがある**

⑰ 自殺未遂をした人は、 **ふたたび 自殺する可能性がある**

⑱ 自殺未遂は **男性より女性に多い**

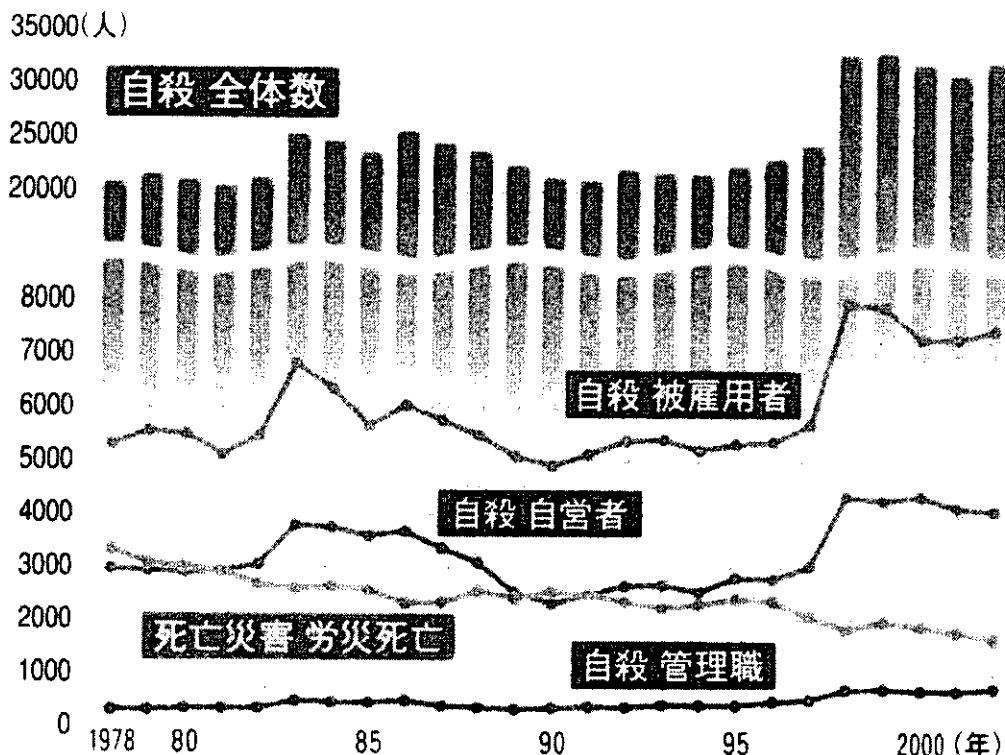
⑲ 周囲から孤立した人の方が **サポートされている人より自殺の危険が高い**

—あなたの周りの人とあなた自身のために—



自殺は重大な健康上の問題です

職業別にみた自殺者数の変化



昭和53年からの労働災害による死亡者(—●—)は順調に減少し、年間2000人未満です。

同時期同じぐらいの自営者の自殺は、今では年間約4000人です。

働く人(被雇用者)の自殺は当時5000人あまりから、平成10年以降年7000人～8000人になりました。

管理職の自殺も増えていますが、働く人(被雇用者)と自営者が大変増えています。

交通事故による死者が1万人を超え、昭和45年に最悪になったころ、「交通戦争」という言葉が生まれました。

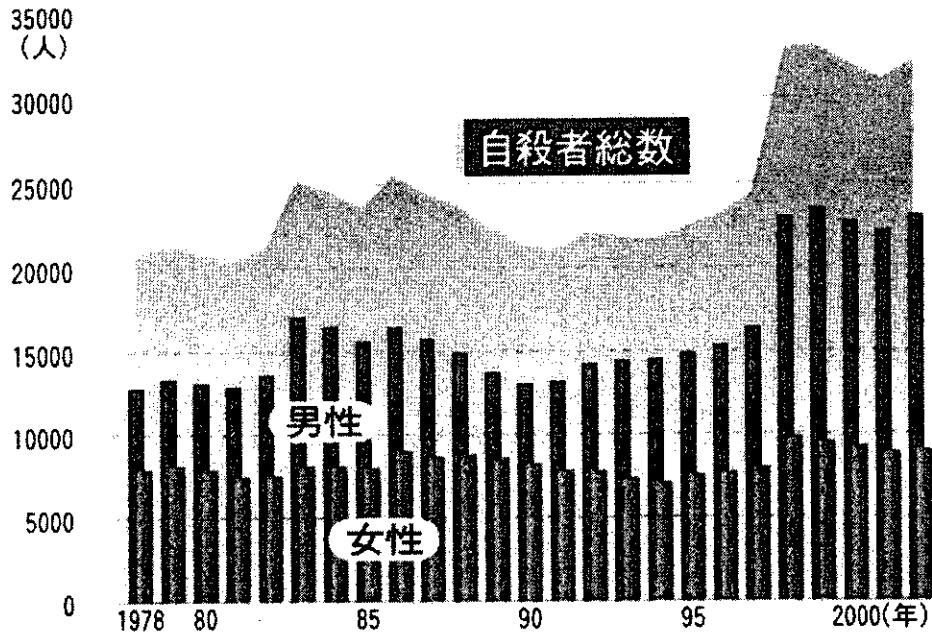
しかし、今、日本全国で毎年3万人以上の人々が自殺で死亡しています。今は「自分のなかの戦争」です。

次表のように各年代で死亡原因の上位を占めています。

年代別死亡原因	年齢	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
	10～14	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	先天奇形等	自殺
	15～19	不慮の事故	自殺	悪性新生物	心疾患	先天奇形等
	20～24	自殺	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
	25～29	自殺	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
	30～34	自殺	悪性新生物	不慮の事故	心疾患	脳血管疾患
	35～39	自殺	悪性新生物	心疾患	不慮の事故	脳血管疾患
	40～44	悪性新生物	自殺	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故
	45～49	悪性新生物	自殺	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故
	50～54	悪性新生物	心疾患	自殺	脳血管疾患	不慮の事故
	55～59	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺	不慮の事故
60～64	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺	不慮の事故	

男性と中高年の自殺の増加

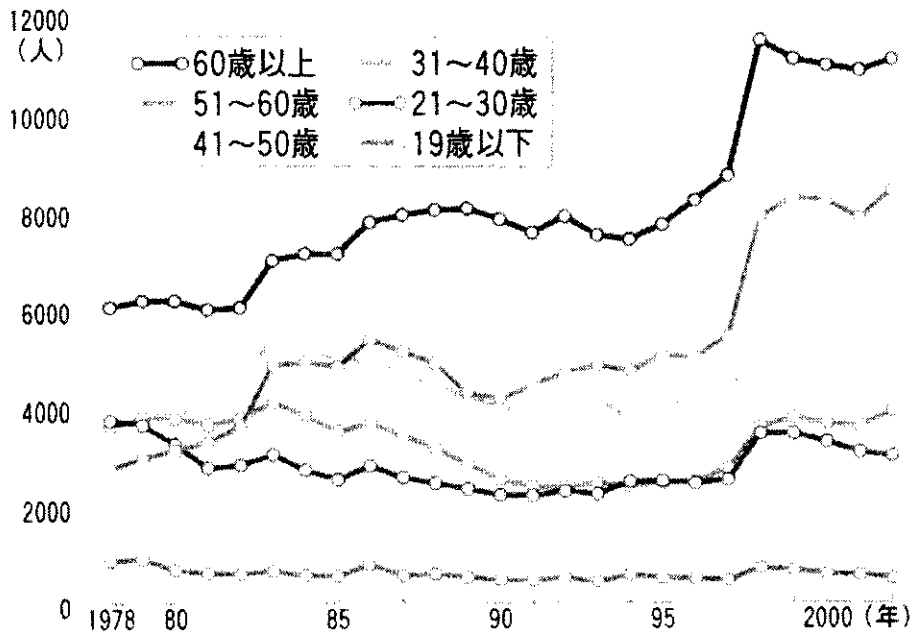
男女別にみた自殺者数



自殺の増加は男性でめざましく、(人口当たりになると)男性のほうが女性の約2.5倍自殺しています。

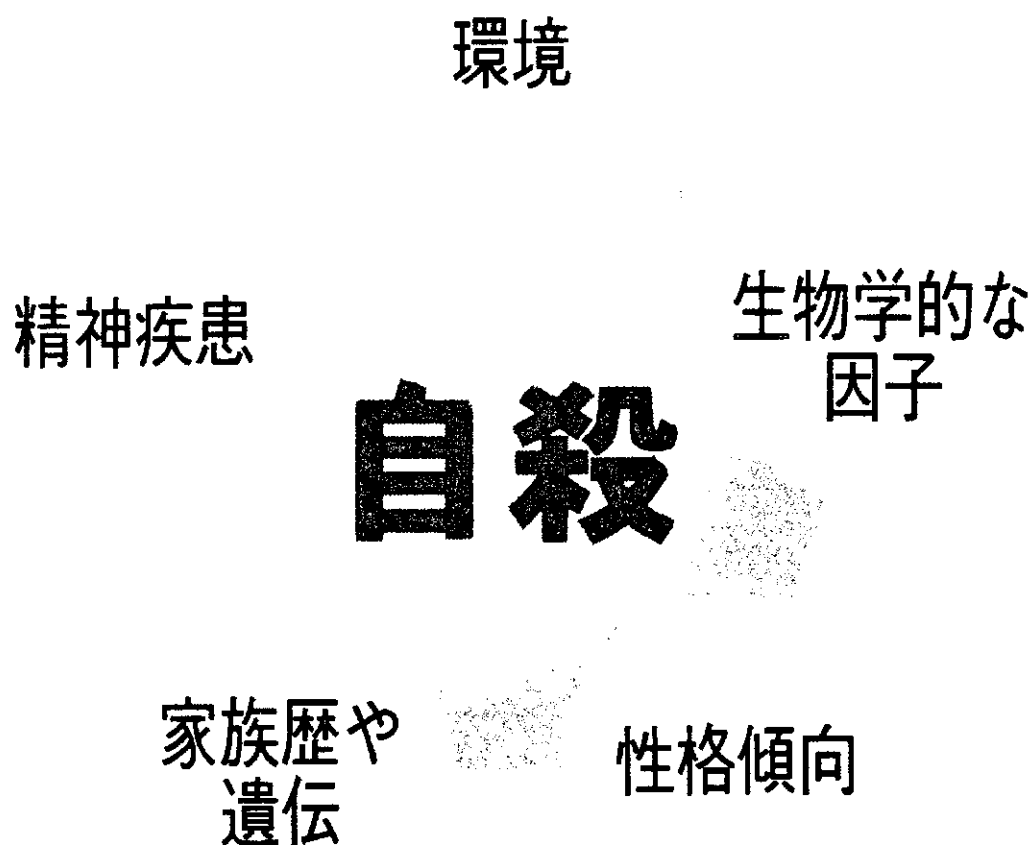
年代が上がるほど自殺者数は増えています。
働き盛りといわれる人々、中高年の自殺が増加しています。

中高年の自殺の増加



自殺の増加は失業率・不況などに関係しているともいわれていますが、原因にはそれだけではありません。

自殺の要因はひとつではありません



不況や失業は環境のひとつです。

自殺は決してひとつの原因から起こるものではありません。

上図に示すようにさまざまな要因があつて自殺は起こるものと考えられています。

ではなにに気をつけておけばいいのでしょうか。

変化させることのできる要因を動かし、自殺のボールどこかにいってしまうようにしましょう。

そのために自殺の危険因子を知りましょう。

自殺の危険因子を見逃すな

以下の状況・要因のある場合

1. 環境(仕事上のことなど)

- ① 仕事がたいへん増えた
- ② 長時間の労働が続いている
 1. 休みがない
 2. 毎日のように 2-3時間以上 残業している
- ③ 大きな失敗をした
- ④ 手助けをしてくれる人がいなくなった
- ⑤ 仕事を失った
- ⑥ おおきな借金をかかえている
- ⑦ 確実に死ぬ手段を 実行しやすい環境だ



2. 個人の要因

- ① 最近 よく 事故にあったり 怪我を繰り返したりするようになった
- ② 精神疾患やストレスに関連した病気にかかっている
- ③ 重大な病気をかかえている
- ④ アルコールや薬物に頼りがち、あるいは やめられない
- ⑤ 大きな怪我や 虐待された経験がある
- ⑥ 自分の健康管理をすることに 無頓着だ。
- ⑦ 精神科や心療内科にかかることは恥だと思っている
- ⑧ 以下のような 性格など
 1. 衝動的だ (思いついたまま 考えずに行動する)
 2. 攻撃的だ (自分より 人のほうが悪い、相手を すぐにせめる)
 3. 未熟あるいは依存的だ (自分で決めきれず、たよる)
 4. 完全主義(完璧にしないと気がすまない)
 5. いつもひとりぼっち・誰もたよる人がないと感じる
 6. すぐに 気分がめいる、落ち込む
- ⑨ 自殺した家族がいる
- ⑩ 最近 親しい人・影響を受けていた人・あこがれていた人が自殺した
- ⑪ 自殺を試みたことがある
- ⑫ 自殺を口にする、考える

上記のような 危険因子が多数あるときは
うつ状態などに陥っていないか チェックしましょう。



アルコールには要注意

アルコールを飲んでいて、うつ病がひそんでいることに気づかないことがあるかもしれません。

- ◆ 酒量が徐々に増えてきている。
- ◆ 朝 疲れがとれないのは 前日のアルコールのせいだと思っている。

そんなことに思い当たりませんか？

- ◆ なぜ 問題なのでしょう？
 - お酒を飲むと少し気分が晴れ、その為に 落ち込み、よくうつ などの症状のあるうつ病の人が お酒に頼ってしまうことがあります。
 - 朝疲れがとれていないのも うつ病の症状かもしれません。
 - アルコールが入ったほうがよく眠れると信じて、不眠をアルコールで解消しようとしていませんか？
 - ◇ 本当はアルコールが入ると睡眠は浅くなってしまい、十分に疲れを取ることができません。
 - アルコールそのものが 実は 抑うつ状態をひきおこすことがあるのです。
 - お酒に頼ったうつ病の人がさらに アルコールのためにうつ病を悪化させることがあります。
 - アルコール依存症となると 問題はさらに複雑です。

アルコールによって危険な行為に及んでしまうかもしれません。

- ◆ のむなら 適量を 楽しいときに飲みましょう。
- ◆ アルコール依存にはなっていないですか？
 - お酒で 人間関係を損なっていないか
 - 「今日はやめよう」でも、飲んでしまっている
 - 飲み出したらとことん飲んでいる
 - 昨夜のことが思い出せない
 - 休日には朝からお酒を飲む
 - お酒で警察にご厄介

以上のことに 思い当たるときには 医師に相談をしてください。



精神科や心療内科を気楽な相談先に

精神科や心療内科を特別なところだと思いませんか？

こころに関係した病気にかかることが、恥ずかしいこと、人に知られてはいけないことと思いませんか

あなたは けがをした時に 内科にかかりますか？ 外科にかかりますか？

花粉症で鼻水が止まらなくて困った時は 外科にかかりますか？ 耳鼻科にかかりますか？

こころが健康でなくなることは だれにでもあることです。

それを どうやって 健康にするかが大切です。

適切な はやめの 治療で よくなりましょう。

そのためには 専門家の手助けを 受けましょう。

もし いま 治療している方でしたら

自分の判断や周囲の人の意見で 治療(服薬)を中断することはやめましょう。

うま^く 美味^食 一^い太^っさんと 四^し苦^く 実^じ墮^っさん

うま^く 美味^食 一^い太^っさん

美味食一太さんは45歳、23年間営業畑一筋に歩んできました。小さな営業所を中心でしたが、アイデアを出しかなりの成績を上げ、失敗なく勤務していました。その業績を買われ、本社の商品を企画する部署に勤務することとなりました。営業をしていたことの一太さんは多忙な時期になるとしばしばひどい頭痛や食欲不振を感じることもあったのですが、すぐに改善していました。ひどい頭痛のときには脳外科を受診して調べてもらいましたが異常はありませんでした。

企画部門に移るにあたって一太さんは今ひとつ自信がありませんでした。移ってみると営業から移ってきた人とは話もあい、よく相談できるのですが、企画畑を歩いてきた人たちとは話が合わないと感じて自然と相談もしなくなってきていました。半年したころ相談相手となってくれていた人が異動となりました。そのころから一太さんはひどい頭痛を感じるようになりました。食欲もなく、時には朝からひどい頭痛で、会社に出てもとても疲れた感じがします。このままではみんなに迷惑をかけると思うのですが、以前脳外科でも異常がなかったものでどうしたものかと思っていました。会社の保健師に相談したところ、産業医の面談を勧められました。面談でこれまでの経過を伝えた一太さんは、自分が今の仕事についてから特に気分がめいっていることに気づき、産業医から精神科の受診を勧められると、その足で精神科を受診し、翌日には「うつ病」の診断で入院することになりました。入院治療の中で、一太さんは病気が改善してきたら、自分にあつた職場で仕事をさせてもらえるように上司に伝えようと思いはじめました。

し^く 四^苦 実^じ墮^っさん

四苦実墮さんは49歳、27年間営業畑を歩いてきました。これまで役職にもついていたのですが、管理職の仕事は上司がほとんどしていて、実墮さんは気兼ねなく営業の仕事に励むことができました。役職につくと同時に転勤で単身赴任となりました。ところが上役の人は定年を前に関連会社に出向し、実墮さんは急に一営業マンと管理職としての仕事を両方こなさなくてはいけなくなりました。お酒も好きだった実墮さんは、頑張っ仕事をしては一日の疲れをお酒で取るような気持ちで仕事を続けました。朝起きてなんとなく体がだるいのですが、夕方には少し元気も出て残業で仕事をこなす。朝の疲れは少し飲みすぎのせいかなと思うのですが、飲まないとその日が終わった気がしません。なによりも飲まない寝付けないのです。ある日どうしようもなく体がだるくなって病院を受診しました。病院では肝臓の異常を指摘され、一ヶ月の入院生活を送ることになりました。入院中も仕事が気になってあれこれ会社に電話をする毎日でした。お酒は飲めませんから、病院から睡眠薬を出してもらうことになりました。肝臓も良くなって退院した実墮さんはそれまでの遅れを取り戻そうと前にもまして頑張っ仕事に励んでいましたが、うまくいかないことが多くあせってしまいます。以前の上司と会ったときに、とても疲れているようだし、元気がない、体の具合が悪いというより精神的に疲れているのではないかと精神科の受診も勧められたのですが聞き入れませんでした。思った以上に疲れがたまり、やめろといわれていたお酒の量もだんだん増えていきました。ある日、もうこれ以上体が思うようにならない、いっそそのまま永遠に寝たいと出してもらっていた睡眠薬全部とお酒をまとめて飲んでしまいました。

ストレス

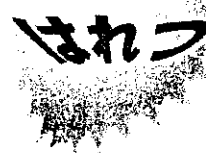
適度なストレス



さまざまなスト
レ
スが加わると



はりあいもなく
しぼんでしまった状態



人はストレスとなる状態になるとそれを解決しようとして、さまざまな努力をします。その過程で精神的にも成長します。

しかし ストレスが強すぎると耐えられずに破裂（病気になる）してしまいます。

破裂する前の ゆがんだ状態に気づき、対応できるようにしておきましょう。

ストレスによる反応は「気のせい」や「たるんでいる」状態ではなく人がもっている生理学的なもの、なくてはならない変化なのです

ストレス 反 応 3 つ の 変 化


ストレスが加わると 脳が反応して、さらに自律神経（交感神経と副交感神経）やホルモンを出す器官に信号が伝わり、表のような3つの変化（反応）が起こります

ストレスに対する反応

からだ	心拍数の増加（動悸）・血圧上昇 口が渇く 手のひら・足の裏に汗をかく 鳥肌が立つ 全身の筋の緊張 呼吸のみだれ 覚醒状態 など
こころ	不安 緊張 怒り 神経過敏 イライラあせり 悲しみ 憂うつ 無力感 など
行動	消極的になる おちつきがない だらしない身だしなみ 会話の変化 ため息 外出しない・またはよく出歩く 衝動買い けんか 八つ当たり 飲酒・喫煙量の増加 など

ストレスで起こる病気・悪くなる病気

ストレスに耐えている状態から耐えられなくなってしまうと 表のような病気の状態になってしまいます。あるいは 病気がさらに悪化してしまいます。

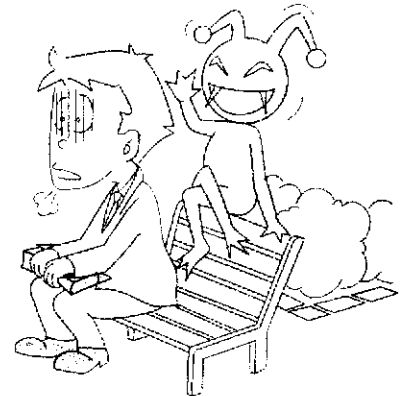
高血圧 心筋梗塞 狭心症 糖尿病 気管支喘息 胃潰瘍 無月経 勃起障害 など		神経症 うつ病 パニック発作 アルコール依存症 など
---	---	--

働く人とストレス

働く人にとっての ストレスは 仕事のストレス、仕事外（家庭など）のストレスがあります。ストレスが その人にとって どのくらい影響を与えるかは表のようなさまざまなものに関わってきます。

働く人のストレスに影響をあたえるもの

ストレス	
仕事	どれくらい要求されるか＝仕事の内容（量や質）
	どの程度 自分の判断で自由にできるか
	仕事での役割
	職場の人間関係
	夜勤や交替制勤務
	長時間の労働
仕事 以外	収入・借金
	家族のこと 地域のこと
ストレスのクッション	
上司や同僚による手助け・支え	
家族や友人による手助け・支え	
個人が持つ要因	
年齢・性	
考え方・性格	
これまでの生活内容	



ストレスを受けやすい時

いろいろな日常のできごとが重なるとそれだけでストレスを受けやすい状態になります。

働く人にとってのさまざまなできごとを表に点数で示しています。

ストレス点数の高いできごとに遭遇した時や 一年間のできごとの合計点数が高くなった時、特に300点を
 超えそうな時には、体調を崩していないか気をつけておきましょう。

順位	できごと	平均	性別		順位	できごと	平均	性別	
			男	女				男	女
1	配偶者の死	83	83	82	34	ひっこし	47	46	50
2	会社の倒産	74	74	74	35	住宅ローン	47	46	50
3	親族の死	73	71	78	36	子供の受験勉強	46	44	53
4	離婚	72	72	72	37	妊娠	44	43	50
5	夫婦の別居	67	67	69	38	顧客との人間関係	44	44	47
6	会社を変わる	64	64	62	39	仕事のペース、活動の減少	44	45	43
7	自分の病気や怪我	82	61	67	40	定年退職	44	44	42
8	多忙による心身の過労	62	61	67	41	部下とのトラブル	43	43	45
9	300万円以上の借金	61	60	65	42	仕事に打ち込む	43	43	44
10	仕事上のミス	61	60	65	43	住宅環境の大きな変化	42	42	45
11	転職	61	61	61	44	課員が減る	42	42	43
12	単身赴任	60	60	60	45	社会活動の大きな変化	42	41	43
13	左遷	60	60	59	46	職場のOA化	42	41	45
14	家族の健康や行動の大きな変化	59	48	63	47	団らんする家族メンバーの大きな変化	41	40	44
15	会社の建て直し	59	59	58	48	子供が新しい学校へ変わる	41	40	45
16	友人の死	59	49	63	49	軽度の法律違反	41	40	43
17	会社が吸収合併される	59	59	58	50	同僚の昇進・昇格	40	41	37
18	収入の減少	58	58	57	51	技術革新の進歩	40	40	41
19	人事異動	58	58	58	52	仕事のペース、活動の増加	40	41	39
20	労働条件の大きな変化	55	54	56	53	自分の昇進・昇格	40	40	41
21	配置転換	54	54	55	54	妻(夫)が仕事を辞める	40	35	61
22	同僚との人間関係	53	52	57	55	職場関係者に仕事の予算がつかない	38	38	38
23	法律的トラブル	52	52	51	56	自己の習慣の変化	38	37	42
24	300万円以下の借金	51	51	55	57	個人的成功	38	37	40
25	上司とのトラブル	51	51	50	58	妻(夫)が仕事を始める	38	38	37
26	抜擢に伴う配置転換	51	51	52	59	食習慣の大きな変化	37	36	42
27	息子や娘が家を離れる	50	50	50	60	レクリエーションの減少	37	37	36
28	結婚	50	50	50	61	職場関係者に仕事の予算がつく	35	35	33
29	性的問題・障害	49	48	50	62	長期休暇	35	34	37
30	夫婦げんか	48	47	52	63	課員が増える	32	32	32
31	新しい家族が増える	47	46	52	64	レクリエーションの増加	28	27	30
32	睡眠習慣の大きな変化	47	47	50	65	収入の増加	25	25	23
33	同僚とのトラブル	47	45	54					

(夏目ら、1990)

ストレスを受けやすい人 その1

その人の持つ性格や行動のパターンにが ストレスを受けやすい状況を作ってしまうことがあります。

過重労働による健康障害でも関わってくる心筋梗塞や狭心症といった病気を引き起こしやすい行動パターンを A型行動パターンといいます。

「A」は Active (活動的)・Aggressive (攻撃的) の頭文字から来ています。

このパターン的人是、仕事でも余暇でも競争心が強く、たえず物事を達成しようとしていますから、仕事の面では優秀な方のようにです。しかし、自分がストレス状態にあることに気づきにくい面も持っています。

以下のリストのあてはまる場所に○をつけ、すべての点数を 足してみましょう。

A型行動パターン	いつも うである	しばしば そうであ る	そんなこ とはない
1) 忙しい毎日ですか？			
2) 毎日の生活で時間に追われるような感じがしていますか？			
3) 仕事、その他ないかに熱中しやすいですか？			
4) 仕事に熱中すると、他の事に気持の切替えができにくいですか？			
5) やる以上はかなり徹底的にやらないと気がすまない方ですか？			
6) 自分の仕事や行動に自信を持てますか？			
7) 緊張しやすいですか？			
8) イライラしたり怒りやすいですか？			
9) きちよう面ですか？			
10) 勝気な方ですか？			
11) 気性がはげしいですか？			
12) 仕事、その他の事で、他人と競走するという気持ちもちやすいですか？			
17点以上 A型行動パターンの可能性			
前田總：心身医学 25:297:1985			

