

# ストレスって なんだろう？

ゴムボールを指で押すとへこむように、私たちのからだも、外部から刺激が加わるとそれに反応して変化します。この外部からの刺激を「**ストレス要因**」、ストレス要因によって変化が起きた状態を「**ストレス**」、ストレスのかかった状態を元に戻そうとする作用を「**ストレス反応**」といいます。



## ストレス

ストレス要因によって  
心身に変化が起きた状態

### 行動面

たばこやお酒の増加、  
仕事のミスなど

### ストレス反応

#### 身体面

動悸、頭痛、肩こり、  
胃痛、不眠など

#### 心理面

イライラ、抑うつ、  
不安、緊張など

## 心の病気のきっかけになる ストレス要因とは

私たちは、日々、暑さ・寒さ、過労、人間関係などのさまざまな刺激にさらされています。生きている限りストレスを避けることはできません。しかし、**ストレス要因**になるものを知っておくと、ストレスを軽減するのに役立ちます。

### 対人関係

- 職場の人間関係
- 夫婦や子どもなどの家族問題
- 近隣トラブル など

### 環境の変化

- 就職
- 結婚
- 出産
- 昇進
- 配置転換
- 転勤
- 引越し
- 長時間労働 など

### 喪失体験

- 子どもの独立
- 退職
- 失業
- 失恋
- 離婚
- 近親者との死別
- 災害 など

### 体調の変化

- がんなどの重い病気
- けが
- 加齢によるホルモンの変化 など

## 「ストレス=悪者」とは限りません

たとえば、寒さが苦手な人にとっては、冬は苦痛かもしれませんが、ウィンタースポーツ好きであればうれしく感じるはず。また、仕事でのプレッシャーを「イヤだ」と思うか、「やる気へのスイッチ」だと受けとるかも個人差があります。

同じストレスでも、受ける人によって、よくも悪くもなるのです。

## ストレスのサインに気づこう！

人間には外部からの刺激に対して体内環境を一定に保ち、健康を維持する「**ホメオスタシス(恒常性)**」というしくみが備わっています。ストレスがかかると、ホメオスタシスが一時的に崩れ、**ストレス反応**が現れます。

ストレス反応を見過ごさないようにして、長く強く続かないように気をつけていきましょう。



# 何でも気軽にご相談ください！ / こころとからだの健康相談



専用  
ダイヤル

## 0120-926-738

「こころとからだの健康相談」の専用ダイヤルは、  
当組合ホームページにも掲載しておりますが、  
ご覧いただく際は、

無料

プライバシー厳守

携帯電話からも  
ご利用いただけます。

**ID:7830 パスワード:7830**の  
入力が必要です。

### ファミリー健康相談 (健康に関する相談)

保健師・看護師・管理栄養士等が健康に  
関する悩みにアドバイスします。

年中無休

24時間

メタボを  
解消したい

つわりで  
つらい…

最近、息切れが  
気になる

家族が  
認知症かも？

こんな  
サービスも！

小児救急  
相談

妊娠中から学齢期の子育ての疑問や不安に  
対応。緊急時には、24時間いつでも小児科  
医がお応えします。

医療機関  
案内

休日診療や夜間救急受診、  
女医のいる病院を教えてくださいなど、データベースの中から  
医療機関をご案内します。

予約制  
専門医相談

詳細な治療方  
法など、専門的な  
相談をすることも  
できます。

### メンタルヘルスカウンセリング (心の悩みに関する相談)

臨床心理士の資格を持つカウンセラーがさまざまな  
悩みに応じます。

人間関係で  
悩んでいる

家族が元気が  
ないけれど…

あまり  
眠れない

●電話カウンセリング

月～土曜日

10:00～22:00

●面接カウンセリングの予約受付

月～土曜日

10:00～20:00

年5回まで  
無料

※いずれも祝日・年末年始は休み

平成30年  
1月1日から

## 組合員貸付金利率が変わりました

地方公務員共済組合が行う貸付事業の取扱要綱が改正されましたので、組合員貸付金利率が変わることとなりました。

本年1月から組合員貸付金利率は次のとおり変更となります。したがって、既貸付者を含め本年1月からの償還額が変わります。

### 組合員貸付金利率

	現 在	平成30年1月～
普通・住宅・特別貸付	年 2.66%	年 1.26%
災 害 貸 付	年 2.22%	年 0.93%
在宅介護対応住宅貸付	年 2.40%	年 1.00%



※「貸付金償還金改定通知書」および「貸付金個別償還明細表」については、所属所の共済担当者を通じてご案内いたします。