

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者: 荒木潤子

Tel (086)272-8116
Fax (086)272-0883
http://okayamaeap.jp
e-mail ; info@okayamaeap.jp

「暑さ」はストレス？

猛暑が続いていますが、体調は大丈夫でしょうか？実はこの高温状態もストレスに大きく関係しています。

セリエが「ストレス」を呼び起こす刺激を「ストレッサー」と名付けました。そして「ストレッサー」は大きく以下の4つに分類できると言われています。

物理的ストレッサー

- 高温や低温による刺激
- 放射線や騒音による刺激



例) 極端に暑い、寒い、湿度が高い、低い、気圧の変化、太陽の照射、強風など・・・

精神的ストレッサー

- 人間関係
- 精神的な苦痛



例) 人間関係トラブル、精神的苦痛、怒り不安、緊張など・・・

化学的ストレッサー

- 栄養の量や質の過不足
- 酸素欠乏

例) 偏食による栄養のアンバランス、大気汚染、殺虫剤など・・・

生物学的ストレッサー

- 細菌の侵入

例) ウイルス感染、花粉など・・・



物理的ストレッサーの中に「**極端な暑さ**」というのも入っています。気温が何でストレスになるの？と思われる人もいるかも知れませんが、過剰な温度の上昇や低下といった物理的ストレスが、精神的ストレスの引き金役となる可能性もあるので侮れません。

ちょっとした一言でイライラしたりと・・・暑さというやり場のないストレスが人間関係に向くことが今年が多いかもしれません。体の休養や水分補給をしっかりとしながら、職場では冷静な対応を心がけてください。

出典：図解雑学「ストレス」

