

# 10代～60代の男女 8,400人に聞く

## 季節の変わり目の不調に要注意?!

# 「不調やストレスと睡眠の健康意識調査」結果概要

### 不調やストレスと睡眠の健康意識調査 趣旨と目的

2023年の夏は記録的な猛暑により、季節の変わり目に「不調」を感じた方も例年以上に増えているようです。そこで、全国の10代～60代の男女8,400人を対象に、季節の変わり目の「不調」と「ストレス」、さらには不調やストレスと「睡眠」との関係について聞きました。また、調査結果をもとに、健康社会学者（保健学博士）でヘルスコミュニケーションスペシャリストの蝦名玲子さんにコメントをいただきました。

### 調査概要

【調査対象】全国の10代～60代の男女8,400人（男性4,200人、女性4,200人）

【調査方法】インターネット調査

【調査期間】2023年9月15日（金）～9月21日（木）

※集計データの構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計は100%にならない場合があります。

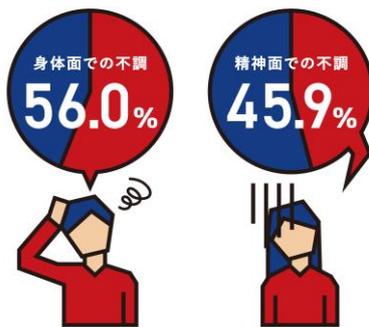
### 主要結果一覧

#### I. 不調について

p4～5

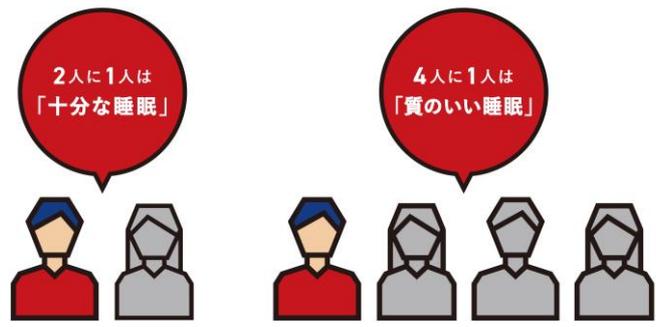
- 10代～60代男女の約半数が季節の変わり目に「不調」を感じている
- 身体的不調は「疲れ」「肩こり」「睡眠の不調」、精神的不調は「倦怠感」「おっくう」「不安」が多い
- 「不調」にならないために2人に1人が「十分な睡眠」(49.2%)、4人に1人が「質のいい睡眠」(23.6%)に関する対策を実践

#### 季節の変わり目の不調の実態



10代～60代の男女n=8,400人

#### 季節の変わり目の不調への対策



10代～60代の男女n=8,400人

#### II. ストレスについて(ストレス:外部からの刺激などによって心身に生じる変化のこと)

p5～8

- 7割以上の方が日常的にストレスを感じている
- ストレスを感じるのは「人間関係」、次いで「睡眠が足りないとき」、「仕事で困っているとき」と続く
- 勤務時間が「長い」と感じている人はストレスを感じやすく、1日の「自由時間が短い」「家事時間が長い」と感じる人ほど、ストレスを感じやすい
- 「時間に追われた生活」をしている人は、ストレスを感じやすい
- ストレスの増加要因は、「自由時間」「趣味時間」「睡眠時間」が減り、「通勤時間」が増えたこと
- 「趣味に打ち込んでいる」人、「充実した生活が送れている」人は、ストレスが少ない

- 一方、「毎日の刺激」が足りないとストレスを感じる場合も

## ストレスを感じるタイミング



「ストレスを感じる」と答えた人 n=6,126 人

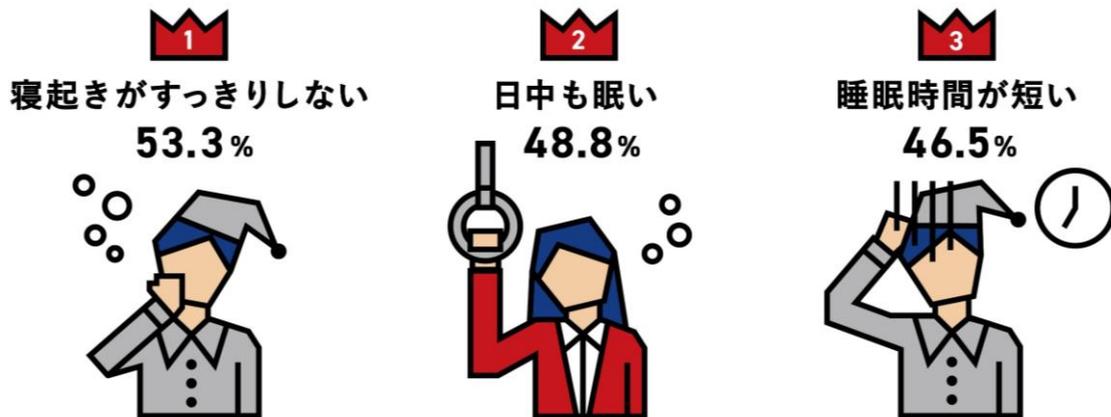
### III. 不調やストレスと睡眠との関係

p8~10

- 9割の人が「ストレスは健康に影響する」と回答、不調を感じる人はより強く実感する傾向にある
- 不調を実感する人は不調がない人に比べ、より「ストレスを感じやすい」
- ストレスを感じない人は、不調にならないための睡眠と食事に関する対策を「毎日」実践する人が多い
- 睡眠悩み TOP3 「寝起きがすっきりしない」「日中も眠い」「睡眠時間が短い」

## 睡眠悩み

10代~60代の男女n=8,400人



- ストレスを感じやすい人ほど睡眠悩みも増える傾向にある

### Q. 普段の生活でストレスを感じるか？



睡眠悩み 0個 1-2個 3-4個 5個以上 10代~60代の男女n=8,400人

### [番外編]みんなのストレス対処法

p11

### 保健学博士・蝦名玲子さんに聞く、ストレスと睡眠と季節の変わり目の不調について

p12

### ■ 現代人の半数が抱える季節の変わり目の「不調」。対処法はまず「睡眠」

10代～60代男女に、季節の変わり目に起きる「不調」について聞くと、身体面では56.0%、精神面では45.9%の人が「不調を感じる」と答えました。身体面では「疲れ」「肩こり」「睡眠の不調」、精神面では「倦怠感」「おっくう」「不安」が多くなっています。不調にならないための対処法としては「十分な睡眠」(49.2%)や「質のいい睡眠」(23.6%)に関する対策が実践されており、不調対策として睡眠が重視されています。

### ■ 「睡眠不足」は人間関係に次いで高いストレス要因に

普段の生活で72.9%が「ストレスを感じる」と答えており、ストレスを感じるタイミングは「人間関係で困っているとき」(46.1%)が最も高く、次いで「睡眠が足りないとき」(43.4%)が挙げられました。

また、時間とストレスの関係を見ると、1日の「自由時間が短い」「家事時間が長い」だけでなく、「勤務時間が長い」と答えた人、「時間に追われた生活をしている」人は、ストレスを感じやすい傾向が見られました。

### ■ コロナ禍後の生活リズムの変化はストレスに感じるも、「刺激の足りない生活」もストレスの要因に

コロナ禍が落ち着いたことによる生活の変化とストレスの関係を聞くと、「自由時間」「趣味の時間」「睡眠時間」が減った人、「通勤時間」が増えた人は、ストレスを感じる割合が高くなっています。

また、趣味に打ち込んでいる人や充実した生活を送れている人は、ストレスを感じる割合は低くなっていますが、毎日の刺激が足りないと感じる人のストレスは78.0%、毎日の刺激が足りていると感じる人のストレスは69.5%と、刺激が足りないと感じる人の方がよりストレスを感じる割合が高くなっています。

### ■ 不調やストレスと睡眠の相関関係、不調がない人はストレスが低く、睡眠の質・量が充実している人はストレスを感じにくい

健康とストレスの関係について聞くと、91.8%が「ストレスが健康に影響すると思う」と答えています。

不調とストレスの関係を見ると、不調がない人でストレスを感じるのは50.3%ですが、不調がある人では86.4%と36.1ポイントも高くなっています。また、不調にならないために「十分な睡眠」や「質のいい睡眠」の対策を「毎日」実践している人は「ストレスを感じない」と答えた人の割合が高くなっています。一方、ストレスを感じる人ほど睡眠悩みの数も増える傾向が見られました。睡眠が不調やストレスと大きく関係していることを、生活者も身をもって体感しているようです。

# 1. 不調について

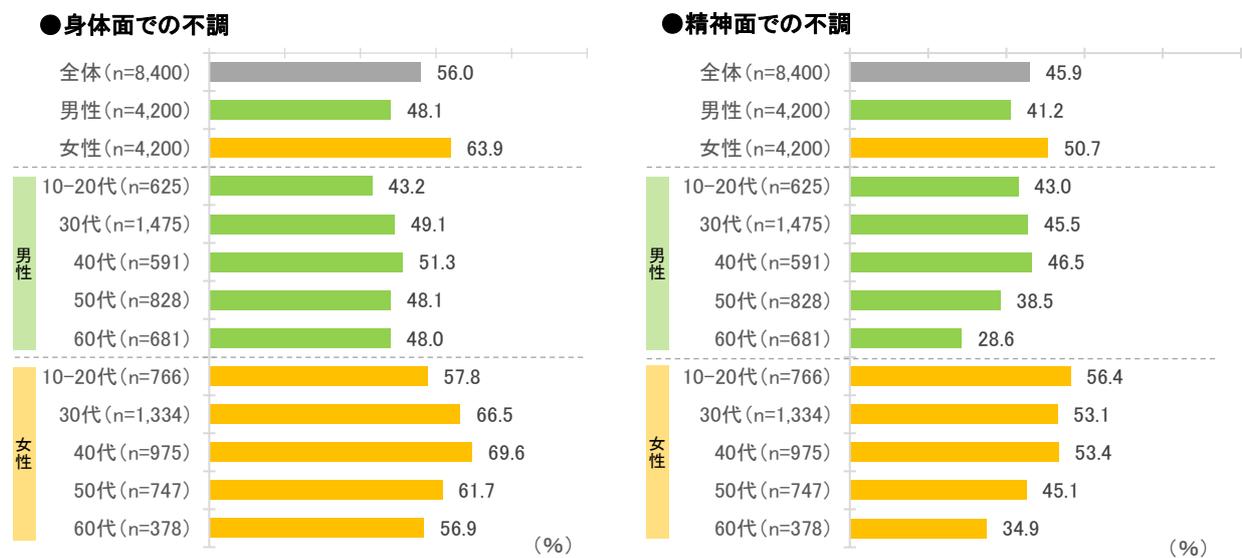
## 1. 季節の変わり目の「不調」の実態

- 10代～60代男女の半数が季節の変わり目に「不調」を感じている
- 身体的不調は「疲れ」「肩こり」「睡眠の不調」、精神的不調は「倦怠感」「おっくう」「不安」が多い

10代～60代の男女 8,400人に、季節の変わり目に不調を感じるかと聞きました。すると、身体面での不調を感じると答えた人は56.0%、精神面は45.9%でした。どちらも男性より女性に多く、身体面での不調は40代女性(69.6%)、精神面での不調は10-20代女性(56.4%)が最も高くなっています[図1]。

[図1] 季節の変わり目の不調の実態

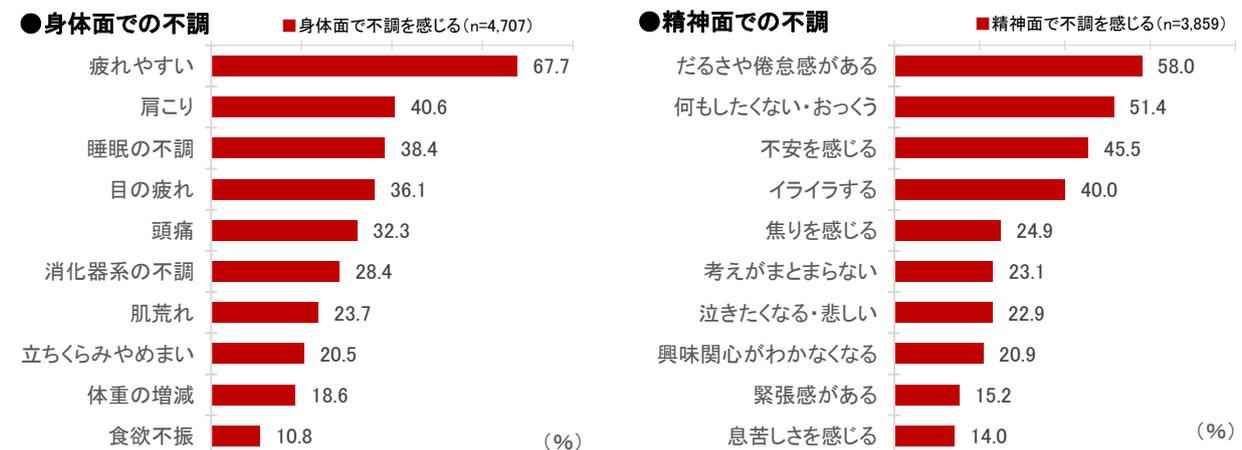
Q.夏が終わり秋に変わる中で不調を感じるか? スコアは不調を「とても感じる」+「やや感じる」の合計値



[図1]で季節の変わり目に不調を感じると答えた人にどんな不調を感じるかと聞くと、身体面では「疲れやすい」(67.7%)、「肩こり」(40.6%)、よく眠れない・夜中に目が覚めてしまうなどの「睡眠の不調」(38.4%)、「目の疲れ」(36.1%)、「頭痛」(32.3%)が多く、精神面では「だるさや倦怠感」(58.0%)、「何もしたくない・おっくう」(51.4%)、「不安」(45.5%)、「イライラ」(40.0%)が多くなっています[図2]。

[図2] 季節の変わり目の不調の内容 (複数回答)

Q.夏が終わり秋に変わる中で感じられる不調は? 回答者は図1で「不調を感じる」と答えた人



## 2. 季節の変わり目の「不調」への対策

- 季節の変わり目に「不調」にならないために、  
2人に1人は「十分な睡眠」、4人に1人は「質のいい睡眠」に関する対策を実践

改めて全員に、季節の変わり目の不調にならないようにどんな対策をしているかと聞くと、「十分な睡眠をとる」(49.2%)が最も多く、「適度な運動」(30.0%)、「1日3食の規則正しい食事」(29.1%)、「湯船につかる」(27.1%)などが挙げられました。

あまり積極的な対策はとられていないようですが、トップの「十分な睡眠」と並んで、およそ4人に1人は「質のいい睡眠をとれるようにする」(23.6%)と答えており、不調対策として睡眠が重視されている傾向が見られました[図3]。

[図3] 季節の変わり目の不調への対策 (複数回答)

Q. 不調にならないために行っていることは?



## II. ストレスについて

### 1. ストレスの実態

- 7割以上の人が日常的にストレスを感じている
- ストレスを感じるのは「人間関係」がトップ、次いで「睡眠が足りないとき」

次に、ストレスについて聞きました。

普段の生活でストレスを感じるかと聞くと、72.9%が「ストレスを感じる」と答えました。男性(68.1%)より女性(77.8%)に多く、30代女性(82.2%)・40代女性(81.0%)は8割がストレスを感じると答えています[図4]。

ストレスを感じると答えた6,126人にストレスを感じるタイミングを聞くと、「人間関係で困っているとき」(46.1%)に次いで「睡眠が足りないとき」(43.4%)が挙げられました。

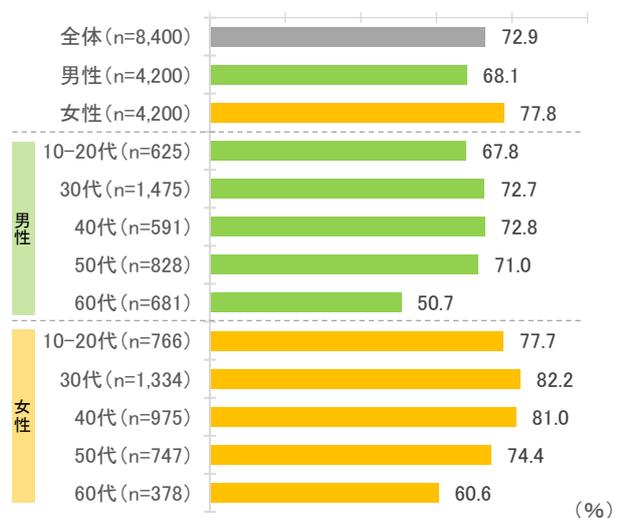
性・年代別に見ると、30代男性(53.2%)・40代男性(54.7%)は「仕事で困っているとき」が高く、30代以上の女性では半数以上が

「家族の問題があるとき」にストレスを感じています。また、10-20代女性(49.2%)・30代女性(54.4%)は、「自由な時間がとれないとき」にストレスを感じる人が多くなっています[図5]。

[図4] ストレスの実態

Q. 普段の生活でストレスを感じるか?

スコアはストレスを「とても感じる」+「やや感じる」の合計値



[図 5] ストレスを感じるタイミング (複数回答)

Q. どのようなタイミングでストレスを感じるか? 回答者は図 4 で「ストレスを感じる」と答えた 6,126 人



## 2. 時間とストレス

- 時間とストレスの関係では、勤務時間が「長い」と感じている人はストレスを感じやすい
- 1日の「自由時間が短い」「家事時間が長い」と感じる人ほど、ストレスを感じやすい
- 「時間に追われた生活」をしている人はストレスを感じやすい

日本人は時間に追われる意識が強いといわれます。時間の使い方や時間に対する意識とストレスの関係を見てみましょう。

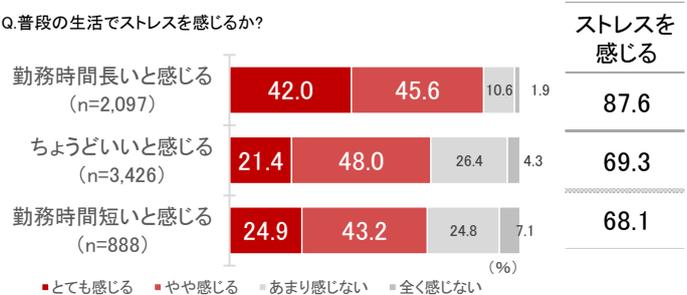
働く男女に自分の勤務時間の感じ方を「多い」「ちょうどいい」「少ない」のいずれかで答えてもらい、勤務時間の適正度別にストレスの感じ方を見ました。

すると、勤務時間が「ちょうどいい」「少ない」と答えた人で「ストレスをととも感じる」と答えたのは 2 割台ですが、勤務時間が「多い」と答えた人では 42.0% が「ストレスをととも感じる」と答え、「やや感じる」(45.6%) と合わせて 87.6% がストレスを感じると思っています。

勤務時間が長いと感じている人は、そうでない人よりストレスを感じる割合が高くなっています[図 6]。

[図 6] 有職者の勤務時間の適正とストレス

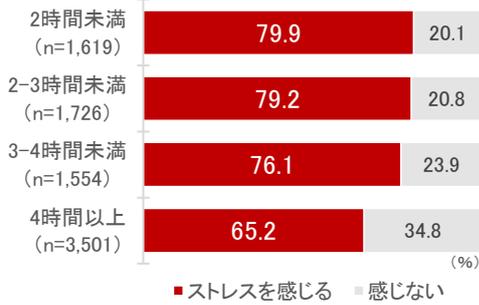
Q. 普段の生活でストレスを感じるか?



また、1日に使える自由時間を聞き、その時間別にストレスの感じ方を見ると、1日の自由時間が「4時間以上」(65.2%)の人に比べ、「2時間未満」(79.9%)と「2-3時間未満」(79.2%)の人はストレスを感じる割合が高くなっています[図 7]。同様に1日の家事時間別に見ると、家事時間が長いほどストレスを感じる割合が高くなっています[図 8]。

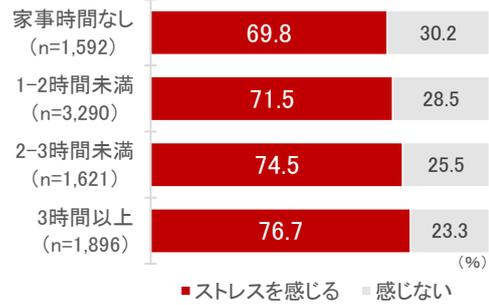
**【図 7】自由時間とストレス**

Q. 普段の生活でストレスを感じるか?



**【図 8】家事時間とストレス**

Q. 普段の生活でストレスを感じるか?



また、普段の生活で「時間に追われた生活をしている」と答えた人は、86.0%が「ストレスを感じる」と答えており、時間に追われた生活をしていない人(61.1%)より 24.9 ポイントもストレスを感じる割合が高くなっています[図 9]。

**【図 9】時間に追われた生活とストレス**

Q. 普段の生活でストレスを感じるか?



### 3. コロナ禍後の生活変化とストレス

#### ● コロナ禍のパンデミックは収束したものの、ストレスは増加?!

**増加要因は、「自由時間」「趣味時間」「睡眠時間」が減り、「通勤時間」が増えたこと**

新型コロナウイルス感染症によるパンデミックもいったん収束し、コロナ禍前の生活スタイルに戻りつつあります。

そこで、コロナ禍が落ち着いたことによる生活の変化とストレスの関係を見てみると、「自由時間が減った」(86.8%)は「減っていない」(67.2%)に比べ 19.6 ポイントもストレスを感じるスコアが高くなっています。同様に、「趣味の時間が減った」(85.8%)は「減っていない」(67.6%)より 18.2 ポイント、「睡眠時間が減った」(85.2%)は「減っていない」(67.9%)より 17.3 ポイントもストレスを感じる割合が高くなっています。また、「通勤時間が増えた」(84.6%)は「増えていない」(71.6%)より 13.0 ポイントもストレスを感じています[図 10]。パンデミックの脅威が薄らいだとはいえ、コロナ禍後の生活リズムが整うまでは、ストレスを感じる人が多いようです。

**【図 10】コロナ禍後の生活変化とストレス**

Q. 普段の生活でストレスを感じるか?

#### ①自由時間の変化



#### ②趣味の時間の変化



#### ③睡眠時間の変化



#### ④通勤時間の変化



## 4.生活意欲とストレス

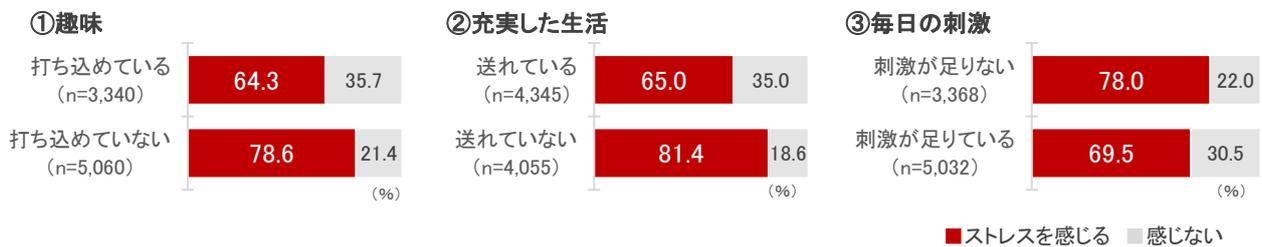
- 「趣味に打ち込んでいる」人、「充実した生活を送れている」人はストレスが少ない
- 一方、「毎日の刺激」が足りないとストレスを感じる場合もある

普段の生活意欲とストレスの関係を見てみました[図 11]。「趣味に打ち込んでいる」人(64.3%)に比べ、「打ち込めていない」人(78.6%)はストレスを感じる割合が高く、「充実した生活を送れている」人(65.0%)より、「送れていない」人(81.4%)の方がストレスが高くなっています。

一方、日常面の刺激で見ると、「毎日の刺激が足りない」と感じる人(78.0%)は、「足りている」人(69.5%)よりストレスが高くなっています。刺激のない生活はストレスにつながることもあり、快適な生活には適度な刺激が必要のようです。

[図 11]生活意欲とストレス

Q.普段の生活でストレスを感じるか?



## III. 不調やストレスと睡眠との関係

### 1.ストレスの健康への影響

- 9割の人が「ストレスは健康に影響する」と回答、不調を感じる人はより強く実感する傾向
- 不調を実感する人は不調がない人に比べ、より「ストレスを感じやすい」

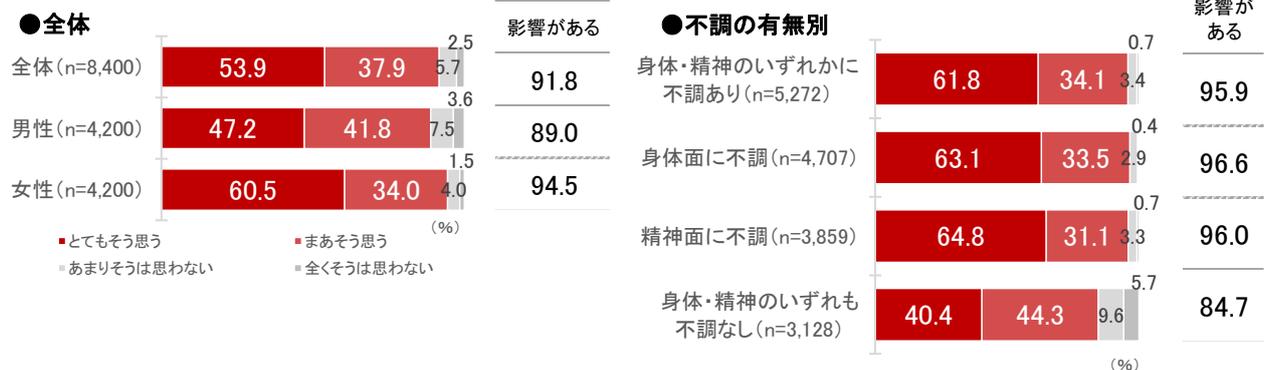
不調やストレスと睡眠との関係について見てみましょう。

まず、ストレスがあると健康にも影響すると思うかと聞くと、53.9%が「とてもそう思う」、37.9%が「まあそう思う」と答え、全体の91.8%がストレスが健康に影響すると思うと答えています。

この結果を[図 1]の不調の有無別に見ると、精神面での不調を実感する人は「とてもそう思う」と答えた人が64.8%と多く、心身ともに不調がないと答えた人(40.4%)より24.4ポイントも多くなっています[図 12]。

[図 12]健康とストレスの関係

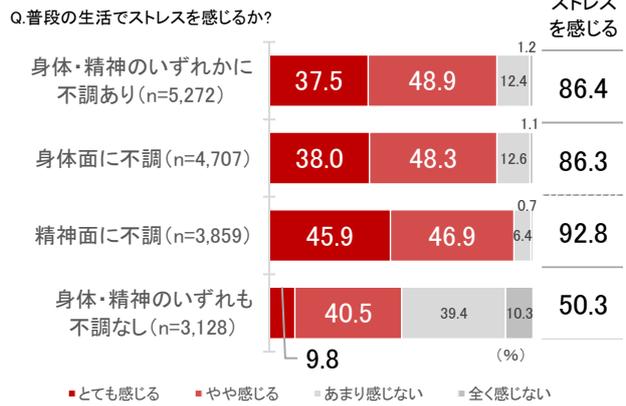
Q.ストレスがあると健康にも影響があると思うか?



また、不調とストレスの関係を見ると、不調がない人でストレスを感じる人は 50.3%と半数程度でした。しかし、不調がある人では 86.4%と 36.1 ポイントも高く、精神面での不調を感じる人では 92.8%と 42.5 ポイントも増えています [図 13]。

不調を実感する人はストレスも感じやすいようです。

[図 13] 不調とストレスの関係



## 2. 不調対策とストレス

### ● 不調にならない対策として行う「睡眠」や「食事」に関する対策の実践頻度 ストレスを感じない人は不調にならない対策を「毎日」実践する人が多い

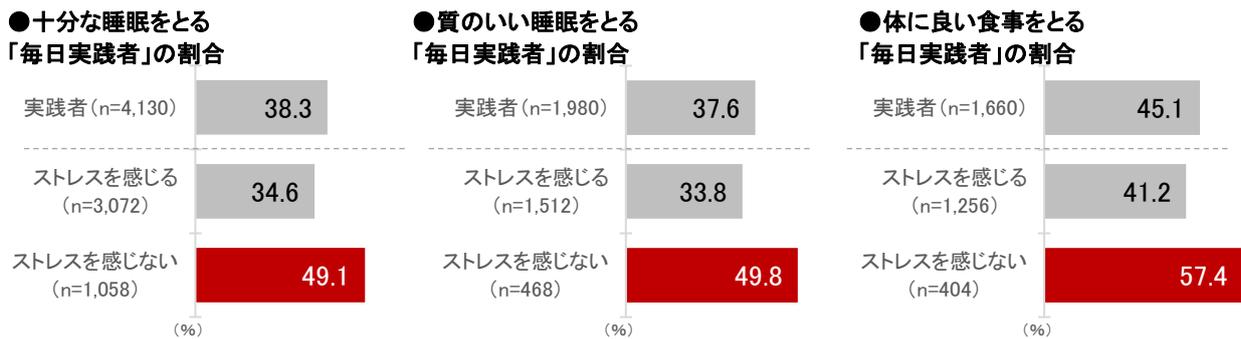
[図 3] で不調にならないために行っていることを聞きましたが、「十分な睡眠をとる」と答えた 4,130 人のうち、「毎日」実践しているのは全体の 38.3%ですが、これを [図 14] のストレスを感じる・感じない別で見ると、ストレスを感じないと答えた人は 49.1%とほぼ半数が「毎日」十分な睡眠をとることを実践しています。

同様に、「質のいい睡眠」を「毎日」実践しているのは全体 37.6%:ストレスを感じない人 49.8%、「体に良い食事」を「毎日」実践しているのは全体 45.1%:ストレスを感じない人 57.4%と、ストレスを感じない人は不調にならないための対策を「毎日」実践する人が多くなっています [図 14]。

ストレスを感じない人は、睡眠の量も質も、体に良い食事も、「毎日」心がけて実践しています。

[図 14] ストレスの有無別 不調にならないために実践していることの頻度

Q. 不調にならないために行っていることの頻度は? スコアは「毎日実践している」の回答率



### 3.睡眠悩みとストレス

- 日本人の睡眠悩み TOP3 「寝起きがすっきりしない」「日中も眠い」「睡眠時間が短い」
- ストレスを感じやすい人ほど、睡眠悩みが増える傾向にある

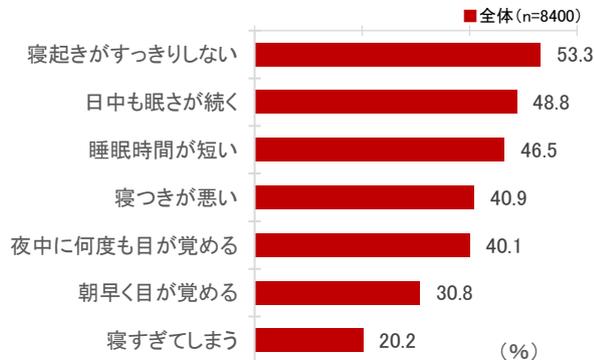
日本人は世界的にも睡眠時間が短いことが知られていますが、睡眠に関する悩みとして「寝起きがすっきりしない」(53.3%)、「日中も眠さが続く」(48.8%)、「睡眠時間が短い」(46.5%)が上位に挙げられました[図 15]。

次に、ストレスを感じる度合い別に抱えている睡眠悩みの数を見ると、ストレスを「とても感じる」と答えた人では、半数近くが睡眠悩みが「5 個以上」(42.8%)もあるのに対し、ストレスを「全く感じない」と答えた人では、睡眠悩み「0 個」(56.4%)が半数を超えています[図 16]。ストレスを強く感じる人ほど、睡眠悩みが増える傾向が見られました。

[図 15]睡眠悩み

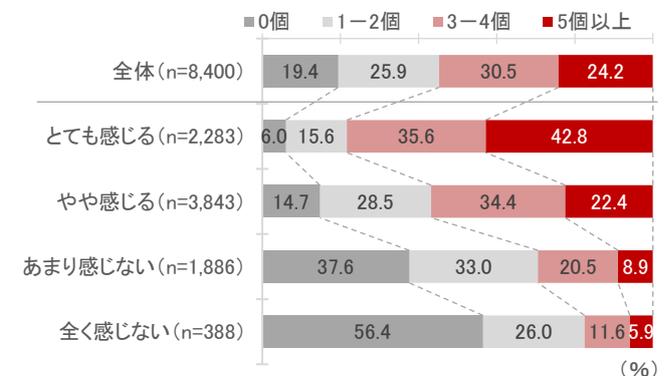
Q.睡眠に関する悩みは?

スコアは「とても悩んでいる」+「やや悩んでいる」の合計値



[図 16]ストレスの度合い別、睡眠悩みの数

Q.([図 15]の 7 つの睡眠悩みを提示し)睡眠に関する悩みであってはまるものは?



## 【番外編】 みんなのストレス対処法

ストレスの対処法について、自由回答で答えてもらいました。ストレスを感じていると答えた人の対処法には「叫びながらランニング」(男性 25 歳)、「掃除機をかけながら大声で歌い、ついでに泣く」(女性 32 歳)、「ロックバンドのライブに行きます」(男性 32 歳)などのアクティブな発散系から、「ネットショッピング」(女性 21 歳)や「いらない紙をシュレッダー」(男性 33 歳)、「パンを捏ねる」(女性 43 歳)、「洗濯物を黙々と干す」(男性 47 歳)などの静かな発散系まで、多様なストレス発散方法が挙げられました。

また、「一人時間を作ってカフェでぼうとする」(女性 33 歳)、「妻の笑顔に癒やされる」(男性 35 歳)、「土にふれる」(女性 40 歳)などの癒やし系や、「日記を書く」(男性 19 歳)、「ポジティブな言葉を言う、自己肯定感が上がる動画を見る」(男性 36 歳)、「マインドフルネス」(男性 44 歳)など、ストレスをきっかけに自己を見つめ直す啓発系での対処法も挙げられました[図 17]。

一方、ストレスを感じないと答えた人のストレス対処法には、「鏡に向かってポジティブなワードを言う」(男性 24 歳)、「朝の挨拶を家族や職場など出会う人と必ず行う」(男性 37 歳)など、特別なことではなく、気軽にできることや習慣化しやすいものが挙げられました[図 18]。

自分なりのストレス対処法を見つけておくことが、ストレスとうまく付き合うには大事なかもしれません。

### 【図 17】ストレスを感じている人のストレス対処法

Q.あなたのストレス対処法は?

#### 発散系のストレス対処法

- 晩ごはん前に 30 分以上早歩きをする(男性 18 歳)
- 叫ぶ(男性 20 歳)
- 作詞作曲(男性 20 歳)
- 枕を投げる(男性 20 歳)
- 大声で叫ぶ(男性 21 歳)
- 筋トレを行う。日々育つ筋肉を見て気持ちよくなる(男性 21 歳)
- 叫びながら全力疾走する(男性 27 歳)
- 周りに人がいない時に大声で歌う。変顔をしまくる(男性 27 歳)
- SNS などに不満を書き込み他人と共有する(男性 29 歳)
- 独り言を言う(男性 34 歳)
- 推し活(男性 35 歳)
- サンバなどで皆が楽しそうにしている動画を見て泣く(女性 35 歳)
- パチンコをする(男性 43 歳)
- 好きなアーティストの YouTube を観てキャーキャー言う(女性 49 歳)

#### 癒やし系のストレス対処法

- 少し高い化粧品や入浴剤を使う(女性 23 歳)
- 牛乳や乳製品をたくさん摂取する(男性 23 歳)
- スマホをオフにする(女性 30 歳)
- 安眠のため寝室にスマホを持っていかない(男性 33 歳)
- 身体をポンポンと手で優しく触りながら大丈夫と囁く(男性 34 歳)
- ストレッチをする(男性 53 歳)
- めいぐるみを抱っこする(女性 56 歳)

#### 自己啓発系のストレス対処法

- 絵を描いたり、ブログを書いたりして、自己啓発(男性 31 歳)
- パソコンのメモ帳に自分の考えを全部書いて、思い込みを探ったりします(男性 40 歳)
- ストレスの原因と考える事象・人を紙に書き出し、何故それをストレスと感じるのかを考える(男性 45 歳)

### 【図 18】ストレスを感じていない人のストレス対処法

Q.あなたのストレス対処法は?

- 自転車で長距離走行(男性 19 歳)
- 枝毛、切れ毛のセルフカット。芸術的な枝毛を見つけてカットできた時は快感になる(女性 30 歳)
- 庭でハンモックに乗りリラックスする、歌を歌う(男性 36 歳)
- 1 日一個、不要なものを処分するようにしている(男性 48 歳)
- 猫と酒と料理と手芸、それとカメラで撮ったり編集して SNS に UP する(女性 51 歳)
- インターネットで疑問に思ったことを検索する(男性 65 歳)
- 月曜から金曜日の平日の朝、ラジオ体操をする(男性 66 歳)
- 好きな機械式時計を分解、整備する(男性 68 歳)

## 保健学博士・蝦名玲子さんに聞く、ストレスと睡眠と季節の変わり目不調について

「困難な状況に置かれても健康を保持・向上する」という視点からストレスを研究する健康社会学者(保健学博士)でヘルスコミュニケーションスペシャリストの蝦名玲子さんに、今回の調査結果について解説していただきました。

### ■ 自律神経が乱れやすい季節の変わり目は「不調の季節」。運動や食事、そして「睡眠」を整えて。

今回の調査では、約半数の人が季節の変わり目に不調を感じています。季節の変わり目に不調を感じる原因のひとつが自律神経の乱れです。自律神経は交感神経と副交感神経が互いにバランスをとりながら、体温や呼吸の維持、発汗や食べ物の消化など、さまざまなことを行っています。気温や気圧が急激に変化する季節の変わり目はこのバランスが乱れやすく、免疫機能の低下や疲労、だるさや倦怠感など、心身への不調につながります。

また、不調対策として睡眠が重視されていますが、自律神経が乱れると睡眠の量や質が低下するので、寝ても疲れがとれず、睡眠を重視されたのだと考えられます。睡眠不足や寝起きがすっきりしない、良い睡眠が得られないなど、現代人の多くが「不眠」に関わる悩みを抱えています。ストレスで眠れない、眠れないことでメンタルが弱りやすくなるなど、不眠や睡眠不足は、うつ病などのメンタル疾患や生活習慣病の発症リスクを高めます。とはいえ、過眠になるのは NG。冬のメンタル不調は日照時間の減少が関係しているので、意識して外に出て日光を浴び、適度に身体を動かすことが重要です。質のいい睡眠のためにも、適度に運動し、規則正しい食事をとりましょう。

### ■ 自分の資源である「心身の健康」でストレスに対処する。心身の健康がストレスと上手に付き合う鍵に。

私たち現代人はストレスがある中で生活しており自分の外や中にある資源を使ってストレスに対処しています。自分の中にある資源のひとつが健康です。例えば難しい業務を任せられた場合、元気であれば「チャレンジングだけやってみよう」と意欲的なのに対し、病気や体調が悪い時は「できるわけないよ…」と気持ちが折れてしまう。健康という自分の資源が枯渇してくると、気力が落ちストレスに対処できなくなるのです。身体だけでなく心も同様で、気持ちが落ち込むとストレスに対処できなくなり、うまく対処できなかったという経験を繰り返すと、ストレス対処能力の低下につながるのです。

良好なメンタルヘルスの保持・向上のポイントは、適度なストレスに対して、自分の資源をうまく活用し対処する経験をすることです。時間で例えると、「そこそこ忙しいけど手伝ってくれる人もいるし、自分なりに工夫をしたらうまくこなせた」というレベルが、日々、イキイキとやりがいを感じながら生きるために重要です。しかし、残業をして帰宅後は家事や育児・介護もしなくてはならないとなると、一人になって心を落ち着かせたり、リフレッシュしたりする間もなく、時間に追われたまま、過度なストレス状態が継続しているので、心が追いつめられてしまうのです。

### ■ 不眠は心が弱っているサイン。サインに気づいたら自分で自分をケアする習慣を！

生きてると、季節の変わり目不調から、家族の病気や死まで、さまざまなストレスを感じる出来事はあるものです。そうした出来事をすべて回避することは不可能だからこそ、自分がストレスを感じていることに気づき、うまくそれに対処することが重要です。何らかの不調が生じたときに、その症状を悪化させ、うつ病などの別の慢性的な病気に発展させてしまう理由のひとつが、自分の心が弱っていることに気づかずに無理をしてしまうことです。寝つきが悪い、夜中や早朝に目が覚める、逆に眠り過ぎるなどの睡眠の問題は、心が弱っているサインでもあります。こうしたサインに気づいたら、自分をいたわりストレスを上手に解消・対処しましょう。それでも睡眠問題が続くときは、メンタルヘルスの問題だけでなく、別の問題が潜んでいる可能性もあるので、早めに医療機関を受診してください。



#### 蝦名玲子(えびな・りょうこ)さん

20年以上にわたり、官公庁、健康保険組合、医療機関、企業、国際機関等に対し、メンタルヘルス教育やアドバイスを提供している健康社会学者(保健学博士・東京大学)。京都大学大学院 医学研究科健康情報学分野非常勤講師、グローバルヘルスコミュニケーションズ代表、日本健康教育学会代議員、日本公衆衛生学会認定専門家。主な著書は、『困難を乗り越える力:はじめてのSOC』(PHP 新書)、『生き抜く力の育て方:逆境を成長につなげるために』(大修館書店)、『ストレス 対処力SOCの専門家が教える:折れない心をつくる3つの方法』(大和出版)、『公衆衛生の緊急事態にまちの医療者が知っておきたいリスクコミュニケーション』(医学書院)等、多数。