



2014/10/27

第188話 人生で起こる変化はストレスの素

人生で起こる出来事にはストレスがつきものです。
一番ストレスがかかる出来事は「配偶者が亡くなってしまうこと」言われています。
配偶者だけでなく、ほかの家族やペットなど程度の差はあれ、
何かを失ったときの変化はストレスの素となります。

悲しい出来事も、明るい出来事もストレスがかかる

一方で、人生における明るい出来事でもストレスはたまります。

- ・結婚による生活の変化
- ・昇進による仕事の量や質の変化
- ・出産による環境の変化
- ・家の購入による経済状況の変化

人生に変化が起こると、その変化に適応するために大きなエネルギーが必要となり、
ストレスがかかってしまいます。
そんな時は、無理をせず適度な休養や気分転換を行うようにしましょう。

なんでも相談しよう

ひかり健康保険組合では、「こころとからだの健康相談」を設置しています。

 **0120-835-839**

WEB [健康・こころのオンライン](#) ID : 06139166

電話相談は無料、面談相談は2回目まで無料です。
プライバシー厳守いたします。

2014年9月の相談ランキング

健康相談

1. 応急処置
2. 皮膚の症状
3. 運動器の病気
4. 心の病気
5. 全身的な症状
6. 消化器の病気
7. 専門医
8. 手足についての症状
9. 女性の病気
10. 薬の知識

こころの相談

1. メンタル症状が出ている
2. 子どもの問題を抱えている
3. 対人関係がうまくいかない
4. 配偶者に不満がある
5. 夫婦関係に問題を抱えている
6. 親子間の葛藤がある
7. 出勤するのがつらい
8. 上司の問題で悩んでいる
9. 家族との関係がうまくいかない
10. 同僚の問題で悩んでいる