

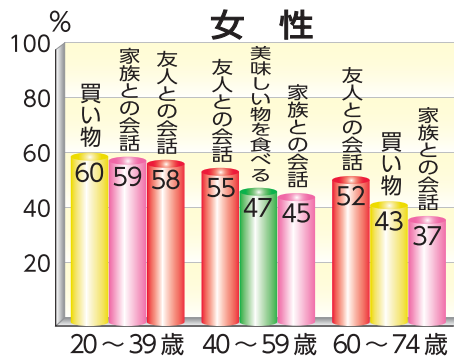
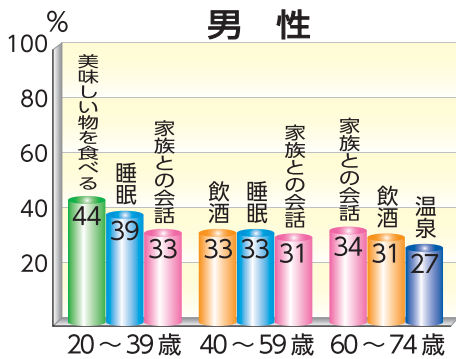
Q 普段の生活の中でストレスを感じることがありますか？

この質問については、「広報ましき 9月号」でお知らせしたとおり、性別および年齢層により差がありますが、**全体の半数以上の人**が「**ストレスを強く感じる・感じる**」と回答していました。

Q ストレスを解消するために何をしていますか？ (複数回答可)

結果

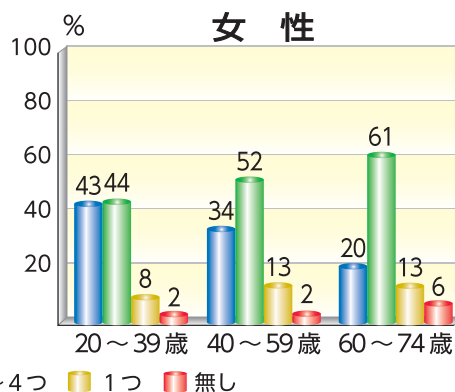
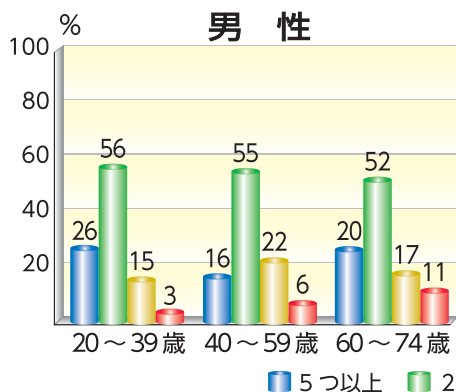
全ての年齢層において、男女ともに家族や友人との会話がストレス解消法の上位となっていました。その他、男性は飲酒、睡眠、女性は買い物が挙げられました。運動については、男性では上位に挙がっているものの、女性では少数回答でした。



Q ストレス解消のための行動(対処法)をいくつ持っているか、集計しました

結果

ストレス解消法について、2つ以上持っている人は男性 74%、女性 85%と女性が多いことがわかりました。また、ストレス解消法を2つ以上持っている人を年齢層別にみると、若年層、壮年層、高年層の順となりました。



■ 5つ以上 ■ 2つ～4つ ■ 1つ ■ 無し

コメント

ストレス解消行動としては、積極的対処行動と逃避的対処行動に分けられます。この2つの対処行動をうまく組み合わせて、それぞれのストレスに対処することが効果的です。

<6ページへ続きます>

豆知識

積極的対処行動：自分が受けているストレスに直接向き合い、ストレスの原因を自分なりに理解し、それを解消するために積極的に行動すること(会話、相談、本を読む、ボランティア活動、趣味、娯楽など)。

逃避的対処行動：自分にかかっているストレスから目をそらし、その場しのぎの刺激的な行動をとること(衝動的な買い物、やけ食い、カラオケ、睡眠など)。

運動によるストレス解消：現代人のストレスは運動不足が大きな原因とされています。1日の生活の中で脳に疲労がたまっているのに、運動不足で体は疲れていないという疲労のアンバランスが生まれま。運動は、身体面のみならず精神面にとっても良い影響を与えます。

