

# 日銀の視点

新年度に入ってきょうで2週間。県内でも就職や進学を機に新たなスタートを切った人が多いと思う。異動や転職で心機一転の人もいるだろう。皆さんがそれぞれの夢と目標に向かって活躍されるよう心が応援したい。新しい職場や学校では勝手が違って、これまでのやり方や考え方が通用しないこともあるだろう。新しい人間関係を築いていくのは楽しくも大変ではある。知らずとも気は張って

日銀水戸事務所長 **吉田 豊**

## 新生活のストレス注意

いるので、一日の終わりに普段より心身の疲れを感じたらストレスにさらされているのかも、と自覚しよう。

2人のアメリカ人心理学者ホトムズとレイは、生活上の出来事とそれから受けるスト

レスの度合いを点数化し、「ストレスの強度」と「心身の不調」との関係を研究した。最も強いストレスを受ける出来事は「配偶者の死」で100点、新生活絡みでは「転職」36点、「異動」29点、「入学」26点で「引越」を伴うと20点加算される。「結婚」50点や「昇進」29点といったおめでたい出来事でもストレスがかかる。ちなみに「夫婦げんか」35点、「夫婦げんかの仲直り」45点であり、夫婦間

を来した。200点を超える」と5割、150点を超えると4割の人が心身の不調に至るといふことだが、自分がどの程度のストレスを抱えているかを客観的に知ることは興味深い。新生活はストレスを受けやすい環境であること認識して、うまく発散するよう心掛

ではけんかをするよりも仲直りする方がストレスは大きい（実感あります）。研究結果によれば、過去1年間の出来事による点数の合計が300点を超えると、8割の人が翌年に何らかの「心身の不調」

けよう。進学や就職で新たなスタートを切った人の中には当初の志望が果たせず、悔しい思いを抱く人もいるだろう。人生どこかに挫折はあるもので、それでも前に歩み始めれば時

の経過が傷心を癒やしてくれる。気持ちの切り替えは大切だ。筆者の愚息は昨年中学受験に挑んだが、残念な結果に終わった。彼の努力を知る親としてはふびんな思いが残ったが、幸い進学先では部活動や生徒会にも活躍の場を得て、充実した学校生活の様子だ。あるとき愚息に今の中学に入ってむしろ良かったんじゃないか、と語り掛けたところ、こう返された。「それは負け惜しみに聞こえるから、お父さんも早く気持ちを切り替えた方がいいと思うよ」。傷心を引きずっていたのは、親の方だった。（第2土曜日掲載）