

それ、すべて過緊張です。

いつも仕事で頭から離れなくて気が休まらない……

奥田 弘美



多忙すぎ、困難な状況 ……

高ストレスで緊張がほどけない状況が「過緊張」

「過緊張」とは、ストレスやプレッシャーによって交感神経が過剰に活発になり、自律神経のバランスが崩れた状態。過緊張は、仕事をしている人なら、誰しもが日常で経験します。仕事の負荷や心労が増えてきたり、人間関係がうまくいかなくなってきたりすると、おどろくほど多くの人が容易に過緊張になってしまうのです。そこで本書では、精神科医として約25年、産業医として約12年の著者の知見、経験から導き出した過緊張ケアの方法を、あまねく書き綴りました。

こんな症状は要注意！

- ◎仕事が終わって家に戻ってからも、職場での出来事が頭から離れず、なんだか落ち着かない。
- ◎あのかのときの自分のした対応が、ちょっとまずかったかなあと気になって、休日にもふっと不安になる。
- ◎顧客や上司、同僚からいわれた言葉を、何回も思い出してしまいイライラして、家族にあたってしまう。
- ◎明日しなくてはならない仕事のことが、夜寝る時間まで、ずうっと気になって寝つきにくい。
- ◎イライラがひどくてコーヒーをがぶ飲み。
- ◎いつも時間に追われ落ち着かない。

こんなタイプの人は要注意！

- ◎完璧主義タイプ
- ◎真面目がんこタイプ
- ◎NOと言えない自己犠牲タイプ
- ◎せっかち&負けず嫌いタイプ
- ◎心配性&気疲れタイプ

《目次》

- 第1章 「過緊張」は、誰にでも忍び寄る。
- 第2章 過緊張になりやすい人、なりやすい環境とは？
- 第3章 過緊張症状を自覚したときに
すぐにやるべきセルフケア
- 第4章 ドクターも実践している！
過緊張を予防するための日々の習慣
- 第5章 過緊張になりやすい性格タイプ別アドバイス

《書誌情報》

本体価格-----1750円
 ISBN-----978-4-86680-310-4
 ページ数-----272
 判型-----四六判並製

《著者》奥田弘美 おくだ・ひろみ

精神科医（精神保健指定医）、産業医（労働衛生コンサルタント）、執筆家、株式会社朗らかLabo代表取締役。

1992年山口大学医学部卒業。

精神科医としては約30年間、産業医としては約12年間のキャリアを持ち、現在も首都圏のクリニックでの診療や、約15か所の企業の産業医として、老若男女の心と身体の健康を日々サポートし続けている。

「メンタルヘルス」「心と体のケア」「より良い生き方」などをテーマに、執筆活動も行っており、著作は20冊以上。

近著『「会社がしんどい」をなくす本 いやなストレスに負けない心地よく働く処方箋』（日経BP）、『心に折り合いをつけて うまいことやる習慣』『不安と折り合いをつけて うまいこと老いる生き方』（中村恒子との共著・すばる舎）は、いずれもベストセラーとなり、中国や台湾などでも翻訳出版されている。

4刷 2万5000部（2025年2月）