



# 健康人 で行こう!

## “テクノストレス”におちいていませんか?

オフィスのO A化にともない、最近急増しているのが「テクノストレス」と呼ばれる障害です。

これは、パソコンなどのO A機器になじめず精神的な障害を起こすケースと、逆にのめりこみすぎて一種の依存症のようになってしまうケースの2種類があります。

そして今、最も増えているのが「VDT症候群」と呼ばれる症状です。これは、毎日長時間、パソコンの画面などを見ているのが原因で、目の疲れや肩こり、頭痛などを引き起こしてしまうものです。

また、もっと深刻なのは、中高年にみられる「O A不安症」とでもいえるべき症状です。



これは、職場で新しく導入されたパソコンなどがうまく扱えず、毎日の仕事になんともなく憂うつになり、それが続くうちに気分が沈みこおようになってしまうといったものです。とはいえ、中高年の人は職場の先輩としてのプライドがありますから、パソコンがうまく使えなくても、若手や女子社員に操作方法をいちいち教わることもできず、そうしているうちに、朝、職場の机に座ったとたん吐き気がしたり、通勤の途中で気分が悪くなったりといった症状が出てしまうそうです。

また、逆のケースで「インターネット症候群」という症状もあります。

これは、常にパソコンの前に座ってインターネットに接続していないと落ち着かなくなるといったもので、ひどくなると仕事そっこのけでインターネットにのめり込んでしまい、最悪の場合は家に引きこもって正常な日常生活が送れなくなってしまう場合もあるそうです。

こういったインターネット症候群などのO A依存症でやっかいなのは、引きこもりなどの症状はなくても“人とのコミュニケーションがうまく取れなくなってしまう”といった傾向が強まり、職場での人間関係がうまく結べないなどの弊害が出てくることです。

パソコン操作がうまくいかずイライラしてしまったり、また逆に夢中になりはじめたら要注意!

どちらの場合も上手に休養を取って、パソコンに向かう時間を減らすなど、早めに自衛手段をとりましょう。

### テクノストレス改善法

テクノストレスを改善する最も効果的な方法は、“自然”に接することです。

パソコンなどのO A機器は、あらかじめプログラムされたことをマニュアルどおりに使いこなすことが求められます。つまり徹底的に人工の世界です。

これとバランスをとるには、まったく逆の世界に身を置くことが一番なのだそうです。

山でも海でも、とにかく自然の息吹が五感を通じて感じられる環境に出かけてみましょう。

遠出が無理なら、近所の公園でも効果があるそうです。

