

健康だより

4月は環境が変わる事が多い時期だから、
ストレスも多くかかる時期だよ。
一緒に対策方法を学んでいこう！



様々なストレス要因

ストレスは、様々な変化によって引き起こされます。

- ・ 環境的要因・・・気候や騒音など
- ・ 身体的要因・・・病気や睡眠不足など自分の身体の不調
- ・ 社会的要因・・・人間関係や仕事が忙しいなど、社会とかかわること

職場におけるストレス要因

人間関係のトラブル
例) 上司や部下との対立、セクハラ、パワハラなど



仕事の質、量の変化
例) 長時間労働や人事異動、トラブルの発生など



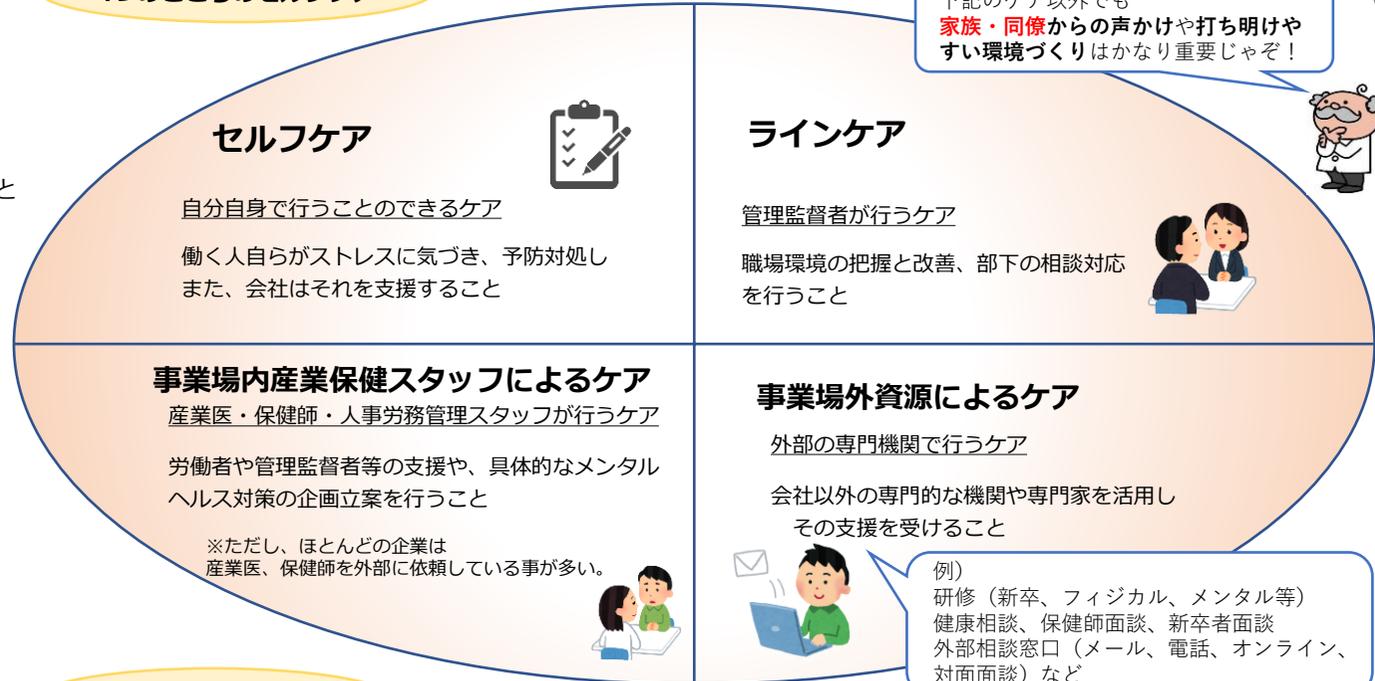
役割・地位の変化
例) 昇進、昇格、配置転換、出向など



重い責任の発生
例) 仕事上の事故や失敗など



4つのこころのセルフケア



下記のケア以外でも
家族・同僚からの声かけや打ち明けや
すい環境づくりはかなり重要じゃぞ！

当社でも依頼をうけて実施しているよ！

こころと身体の注意信号

<自分で確認できるメンタル不調のサイン>

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める



<周りが確認できるメンタル不調のサイン>

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 休みの連絡がない（無断欠勤がある）
- 残業、休日出勤が不釣り合いに増える
- 仕事の能率が悪くなる。思考力・判断力が低下する
- 業務の結果がなかなかでこない
- 報告や相談、職場での会話がなくなる（あるいはその逆）
- 表情に活力がなく、動作にも元気がない（あるいはその逆）
- 不自然な言動が目立つ
- ミスや事故が目立つ
- 服装が乱れたり、衣服が不潔であったりする



このような症状が続いていたり、日常生活に支障
が出ている場合は、産業医や保健師、専門医に相談しましょう。

その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、
声かけをしたり、産業医や保健師、専門医への相談を促してください。

ポイント 誰しもストレスは少なからず持っているんじゃない。
何に自分がストレスを感じているのか客観的に考える事が
ストレスの対策をしていく上で、まず必要じゃ。

そして、事前にどんな事でストレスを感じるのかを知れば、
対応がしやすくなるぞ。
環境、体調の変化が起こった時は注意じゃ！



嬉しい事（結婚、出産、就職、旅行、転居など）
でもストレスはかかるから、
「嬉しい事なのに」と自分を責める必要はないよ。



ストレスとうまく向き合う方法

リラクゼーション方法8選

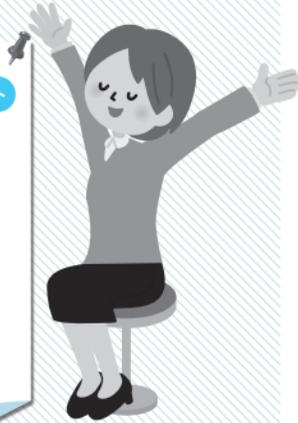
① ストレッチング

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラクセスに効果的です。長時間同じ姿勢でいるとき(立位・座位)も筋肉は緊張しています。また仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。

仕事の合間などでストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的にすすめることができるでしょう。

ストレッチングのポイント

- 1 はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- 2 呼吸は止めずに自然に行う
- 3 10～30秒間伸ばし続ける
- 4 痛みを感じるころまで伸ばさない(無理はしない)
- 5 伸ばしている部位に意識をむける
- 6 笑顔で行う



<具体的な方法>

簡単な体操 肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



ストレッチング 背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



マッサージ 首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



簡単な体操 首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



ストレッチング 腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



ストレッチング 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



② 親しい人たちと交流の時間をもつ

今の状況や気持ちを話す事で、悩みの発見につながり、気持ちの整理やよいアドバイスがもらえる事もあります。



時には、心の中に溜まった感情やストレスを解放し、心の安定を取り戻すきっかけになります。

③ 笑いのすすめ

笑いによって、自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果があります。



④ 緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いているなど感じたらお手洗いにいく、外の空気を吸いにいく、深呼吸をする、軽くストレッチをする、お菓子をつまむなどもリフレッシュの方法です。



⑤ できるかぎり落ち着ける環境を

休憩時間を活用して、好きな音楽を聴くなど自分独自の空間を作り、落ち着ける環境を整えましょう。また、職場で許される範囲で机や椅子、コンピューターを自分の好みに調整するののも一つの方法です。



⑥ 仕事に関係のない趣味を持つ

一人のできる趣味、仲間とできる趣味 色々な趣味を持つ事は、気分転換ができ、日々の生活を豊かにします。色々試してみましょう。



⑦ 自然を楽しむ機会を多く持つ

森林セラピーなどあるように、自然に身をゆだねる事は、大変有効です。



心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)により、癒しや安らぎを感じることができると言われています。

⑧ 適度な運動をする

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに、役立ちます。あくまでも「楽しむ」という気持ちが大切なため、運動が苦手な人は、手軽にできる負担の少ない運動を行いましょう!



当社では健康経営の一環で、ラジオ体操を勤務時間内で行ったり、ウォーキング部を設立しているよ!



ストレス解消に「お酒」や「タバコ」に頼らないで



お酒やタバコは依存性が高いので、ストレスから逃れたい気持ちから頼ると、いつしか量が増えてやめられないことが多く、長い目で見ると、かえって心身の健康を損ねることになりかねません。ストレス解消のためには不向きであると考え、そのほかに解消できる手段を持つておきましょう。

今回は、リラクゼーション方法について話したが、生活習慣と整える事もかなり重要じゃ。「バランスのとれた食事、適度な運動、質の良い睡眠」

振り返ると、忙しくてできていなかったとなりやすいから、意識して注意することが大切じゃぞ。



外部相談窓口を上手に利用しよう

こころの耳 悩みの内容によってそれぞれ相談窓口が開設されています。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/#anc2>

