



2022

7月の健康コラム

Vol.160

ストレスと上手に付き合おう！

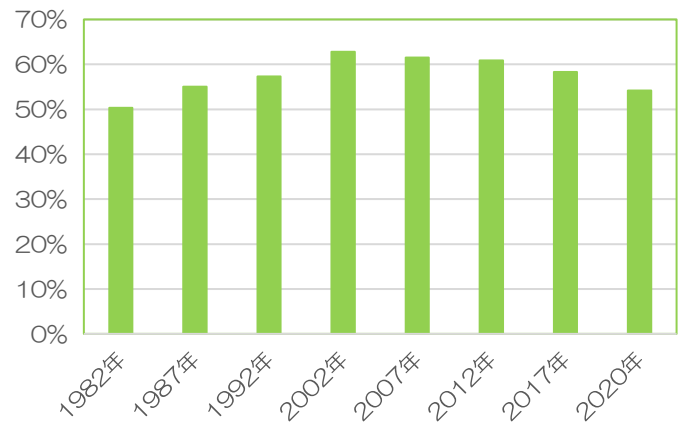
●ストレスをため込んでいませんか？●

私たちは職場や家庭での環境、人間関係などから絶えずさまざまな刺激（ストレスの原因になるもの）を受けています。このような日常の中で身体に生じる変化のことを「ストレス」といいます。

仕事上の「強い不安、悩み、ストレス」を持つ労働者は半数以上に上ります。（右図）

心を健康に保つには、セルフケアが欠かせません。もし「いつもと違う自分（ストレスを感じている状態）」に気付いた時には、早めの対処を心がけましょう。

仕事上の「強い不安、悩み、ストレス」を持つ労働者の割合



出典元：「労働安全衛生調査」（実態調査）『厚生労働省』

●いつもと違う自分に気付きましょう●

心の健康を守るためには、まず自分自身の心の健康な状態、疲れた状態について知っておきましょう。「いつもと違うな」と思ったら、それは心のSOSのサインです。

元気な心の状態



- 「こんなこともあるさ」と寛容に受け止められる
- 身なりに気を配れる、おしゃれが楽しい
- 相手の立場や気持ちが思いやれる
- 仕事もプライベートも楽しい、意欲的
- 元気に挨拶でき、おしゃべりが楽しい



疲れた心の状態

- 何事も悲観的にしか受け止められなくなる
- 身なりが乱れてくる、おしゃれに身が入らない
- ささいな事で腹が立ち、心に余裕がなくなる
- 何事にも興味が失せ、楽しめない、集中できない
- 人と会いたくない、挨拶するのも億劫

●セルフコントロールの方法を知ろう！●



サポート力を高める

気軽に相談できる人はいますか？
 問題に直面したときに、声をかけてくれたり、励ましてくれたり、有益な情報をくれたり、あるいは解決のヒントをくれるような人が身近にいと、気持ちがとても楽になります。
 日頃から周りの人との関係を大切に、良好なコミュニケーションを保つことが大切です。

困った時はこう考える

完璧主義で、結果を残すことばかりにとらわれすぎていませんか？
 その考え方がストレスを生むもとになることも。
 「失敗しても良いや」という気持ちに、考え方を変えるとストレスに強くなりますよ。

ライフスタイルを見直す

生活を 1 週間単位で区切るのではなく、1 日単位でとらえましょう。「運動・仕事・食事・睡眠・休息」といった生活の基本がバランスよく安定するように、今の生活で改善できることがないか振り返ってみましょう。
 その日のストレスをその日のうちに出来るだけ清算するように心がけましょう。

オンとオフを切り替える

職場から一歩離れたら、仕事のことが忘れられますか？帰宅してもいつまでも緊張がとけない人は要注意です。意識的にオンとオフを切り替えることが大切です。気になることはメモ書きして仕事への気持ちと一緒に机において帰りましょう。仕事とプライベートの気持ちを上手に切り替えて、心のバランスを良好に保ちましょう。

コミュニケーションを大切に

ストレスになりがちな人間関係ですが、人づきあいは避けては通れません。挨拶はよい人間関係をつくるための大切な第一歩。職場では、すべての人と仲よくする必要はありません。けれどもたった一言の明るい挨拶が、心の扉を開き、お互いの心の距離をぐんと縮め、居心地のよい職場をつくれます。

身近なストレス解消法を持つ

ストレスを受けるのが日常的な方は、日常生活の中でストレスを解消する方法を持ちたいものです。すき間時間でもできる気分転換法をたくさん準備しておき、その日のストレスはその日のうちに解消しましょう。(10分ウォーキング、深呼吸、100均での大量買い、誰もいない部屋で思いっきり叫ぶのも良いですよ)

●こころの耳の活用を●



こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

検索 文字サイズ 小 中 大 厚生労働省

初めての方へ 働く方へ ご家族の方へ 事業者の方へ 部下を持つ方へ 支援する方へ

HOME > 働く方へ

働く方へ

<p>いつものセルフケア</p> <p>疲労蓄積度セルフチェック(働く方用)</p> <p>5分できる職場のストレスセルフチェック(3分できる)(紙巻版)</p>	<p>ストレスチェック後のセルフケア</p> <p>動画で学ぶメンタルヘルス教室</p> <p>ストレス軽減ノウハウ</p>	<p>つらいとき</p> <p>こころの病・克服体験記</p>
<p>ポジシア やってみよう・教えよう 疲れやストレスと前向きに付き合うコツ</p>	<p>悩みを相談してみませんか 相談窓口案内</p>	<p>セルフチェックシート 失業・生活困窮などでお困りの方への救済制度</p>

※厚生労働省のホームページです。メンタルヘルスに関する様々なことが書かれています。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/worker/>

井上病院附属診療所 健診センター 文責：保健師 槻 彰子

