

こころの健康も大切に

普段生活していると、誰しもストレスを感じる場面はあるのではないでしょうか。適度なストレスは良い影響がある一方、過度なストレス状態が続くとこころの不調につながることがあります。この機会に、ご自身の「こころの健康」について考えてみましょう。

ストレスとは？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに体の内部に生じる反応や緊張状態のことです。適度なストレスは集中力を高めパフォーマンスを向上させますが、ストレスを溜めすぎると、心身の調子を崩してしまいます。

仕事の量・質の変化 対人関係

仕事でのミスや責任の発生 クレーム対応

昇進



結婚・離別

金銭的なトラブル

引っ越し

家族の健康や行動の大きな変化

病気やケガ

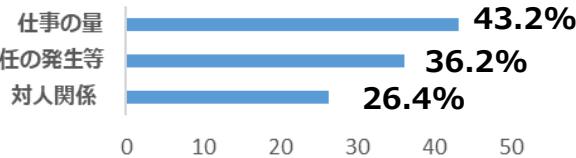
嬉しいことや喜ばしい出来事でも、大きな環境の変化をともなうと、負担になることもあります。



仕事や職業生活に関する

令和6年「労働安全衛生調査（実態調査）」によると、現在の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合は**68.3%**となってています。

ストレスの状況



ストレス反応について

ストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。これらのストレス反応が長く続く場合は、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。これらの症状の程度が重かったり長期間続いたりする場合は、専門家（精神科、心療内科）に相談することをおすすめします。

身体面

- ・体のふしぶしの痛み
- ・頭痛
- ・動悸や息切れ
- ・胃痛
- ・食欲低下
- ・便秘や下痢
- ・不眠

心理面

- ・活気の低下
- ・イライラ
- ・不安
- ・抑うつ
- (気分の落ち込み、興味・関心の低下) など

行動面

- ・飲酒量や喫煙量の増加
- ・仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加 など



こころの健康を保つために…

こころの健康のために、過剰なストレスに早く気付き、自分に合ったストレス対処法を見つけて溜め込まないことが大切です。

生活習慣編

私たちには、**疲労回復を支える3つの機能**があり、ストレス耐性を保つために重要な役割を果たしています。

本来、自然と「したくなること」ですが、「やらなければならないこと」のように感じられてくると、不調のサインとなります。

食事

睡眠

興味・関心

セルフケアの基本として、規則正しい生活を保ち、食事・睡眠・運動を日々心がけることが大切です！また、自分が「楽しい」「気持ちいい」と感じることは、穏やかな気持ちにつながるのでオススメです。

— 3 R を意識してみましょう！ —

Rest

休息・休養・睡眠



Recreation

運動・旅行のような
趣味や娯楽、気晴らし



Relax

ストレッチ、音楽などの
リラクセーション



～具体的にこのようなストレス解消法もあります～

仕事に関係のない
趣味をもつ



笑う



親しい人たちと
交流



自然を親しむ
機会をもつ



紙に気持ちを書く



※ストレス解消のために、たばこやお酒に頼ることには注意が必要です！

メモ

いつでも、どこでもできる！呼吸法（リラクセーション）

呼吸は、こころの動きをそのまま映し出します。精神的なストレスを感じているときは浅くて速い呼吸になりがちです。意識的にゆっくりとした呼吸を繰り返すことで、こころとからだを落ち着かせることができます。

【やり方】

- ① まずは、「息を吐く」ことから始める。
- ② 鼻からゆっくり息を吸う。（4秒）
- ③ 息を十分吸い込んだら、いったん止める。
- ④ 口からゆっくりと息を吐く。（8秒）
- ⑤ ②～④を3～5分繰り返す。



思考編

ある出来事が起きた時に、ストレスに感じる人もいれば、感じない人もいます。その違いの1つに「考え方」があります。余裕のないときは、考え方方が偏りがちですが、あらかじめ傾向を把握することで、自分の考え方方が偏らないように意識できます。

「全か無か」思考

物事を「白か黒か」「成功か失敗か」の両極端に分けて考えてしまうタイプ。わずかなミスでも完全に失敗と考えてしまうことがある。

こころの読みすぎ（先読み）

明確な根拠がないが、否定的・悲観的な結論を出しがちなタイプ。相手の心を悪い方に考えたり、不安に陥ったりすることがある。

「すべき」思考

自分の基準で行動し、うまく行かないと罪の意識を持ったり、相手に腹を立ててしまうタイプ。自分や他人を「〇〇すべき」と批判してしまうことがある。



「できなかつたこと」ではなく「できていること」に目を向けてみる。

悪いほうへ考えが行きそうになったら「本当にそうだろうか」と問い合わせてみる。

否定的に断定せず「〇〇であればよい」程度の言い方に変えてみる。

相談編

「相談しても解決しない」「相手に迷惑がかかる」などの理由から、相談をためらう人もいますが、つらいときは無理をせずに、上司、同僚、友人、家族など、話を聴いてもらえる人に相談することが大切です。相談したことでのストレスの解消や気持ちが楽になったと感じる人も多くいます。



部下や周りに気になる人をみかけたら

こころの不調は、自分では気づきにくかったり、「周りに心配をかけたくない」という想いから、我慢していることもあります。



元気がなさそう？ ミスが増えてる？

最近調子はどう？
何かあった？

相手への共感や温かさ
をもち、じっくり話
をきます。

事業場内 産業保健スタッフ

- ・社内相談窓口
- ・産業医などの
専門職
- など



遅刻・休みが
増えてる？



変化に気づく



声をかける



話を聞く



必要時に連携

事業場外資源

- ・健康相談室
- ・こころの相談

など