

こころの健康～ストレスとセルフケア～

ストレスチェックは受検されましたか？

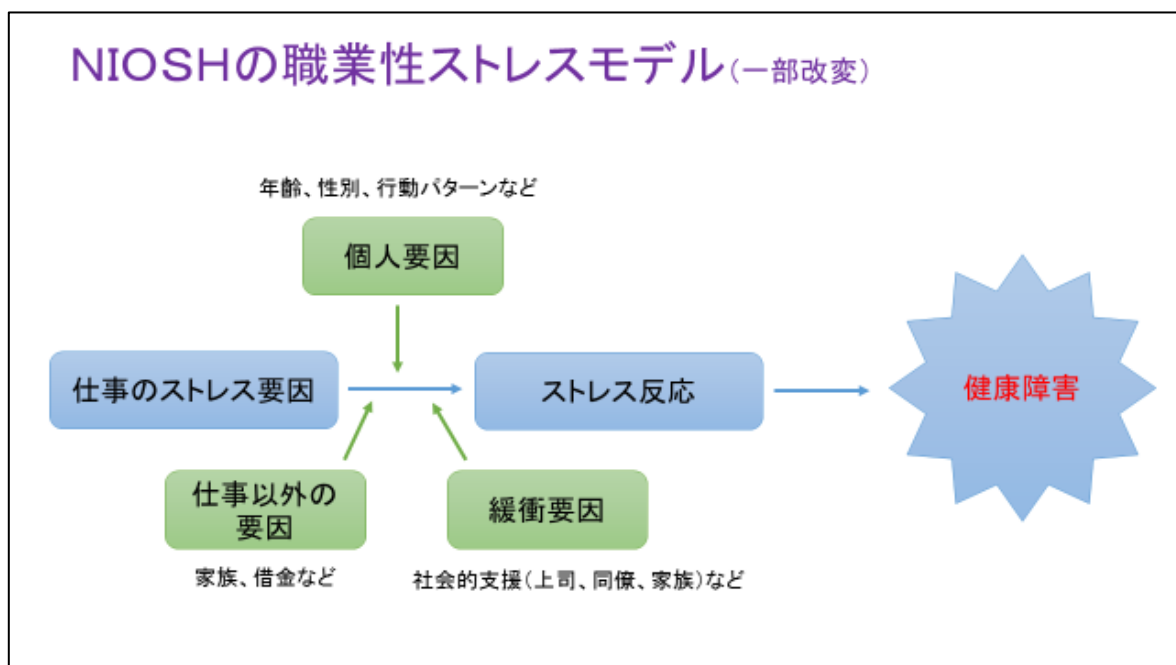
ストレスチェックが始まった背景には、約6割以上の労働者が、仕事に対する強い不安や悩み、ストレスを受けていると感じていること、また、ストレスが原因で体調を崩したり、うつ病となって休職するケースが増えていることがあります。

今回はストレスとセルフケアについてお伝えします。

働く人のストレス

ストレス…心が外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと

ストレス要因によるストレス反応が続くと、メンタル不調を含む健康障害につながりやすくなります。



※ストレス要因（ストレッサー）…ストレスを生じさせる外部からの刺激

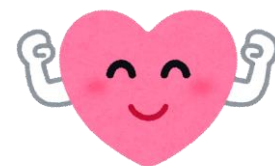
ストレス反応…ストレスに対応して現れるさまざまな反応

ストレス反応の強さは、仕事のストレスの場合、仕事以外の要因・個人要因・緩衝要因（ストレスを和らげる要因）によって異なってきます。

ストレスへの対処

ストレスに対処するには下記の2つの方向からのアプローチを同時に行うことが必要です。

- ① **ストレス要因の除去もしくは軽減**…作業環境・作業内容の見直しなど
- ② **ストレス耐性の強化**…ストレスとの付き合い方の工夫など



～自分のストレスサインを知っていますか？～

ストレス反応の生じ方は人それぞれの特徴があります。
食欲がなくなる、頭痛がする、タバコの本数が増えるなど、自分はどんな症状が出やすいかを知っておくと、ストレスがたまっていることを知る手がかりになります。

「**いつもと違う自分に気づくこと**」が大切です！！

セルフケア

ストレスサインに気づいた時には早めにセルフケアを！！

☆良質な睡眠をとる

☆適度な運動をする

☆仕事に関係のない趣味を持つ

☆笑う

☆リラクセーションを行う

☆ストレッチをする



☆バランスのとれた食事をする

ビタミンB1…疲労の回復。豚肉、うなぎ、大豆など

ビタミンC…免疫力を高める。トマト、ピーマン、イチゴ、キウイフルーツなど

☆周囲に相談する、サポートを求める

- ・上司や同僚に相談する
- ・健康管理室に相談する
- ・こころの健康相談（電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます）
0570-064-556
- ・働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」（厚生労働省）
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

メンタルヘルス不調は誰にでも起こる可能性があります。
こころの強い・弱いは関係ありません。
いつもと違うなと感じたら、早め相談することが重要です！