

セルフケア

ストレスチェックの結果はいかがでしたか？ストレスチェック制度の目的は労働者に自分のストレス状況の気づきを促し、セルフケアを行うことでメンタル不調になることを防ぐことです。今月号ではセルフケアについてお伝えします。



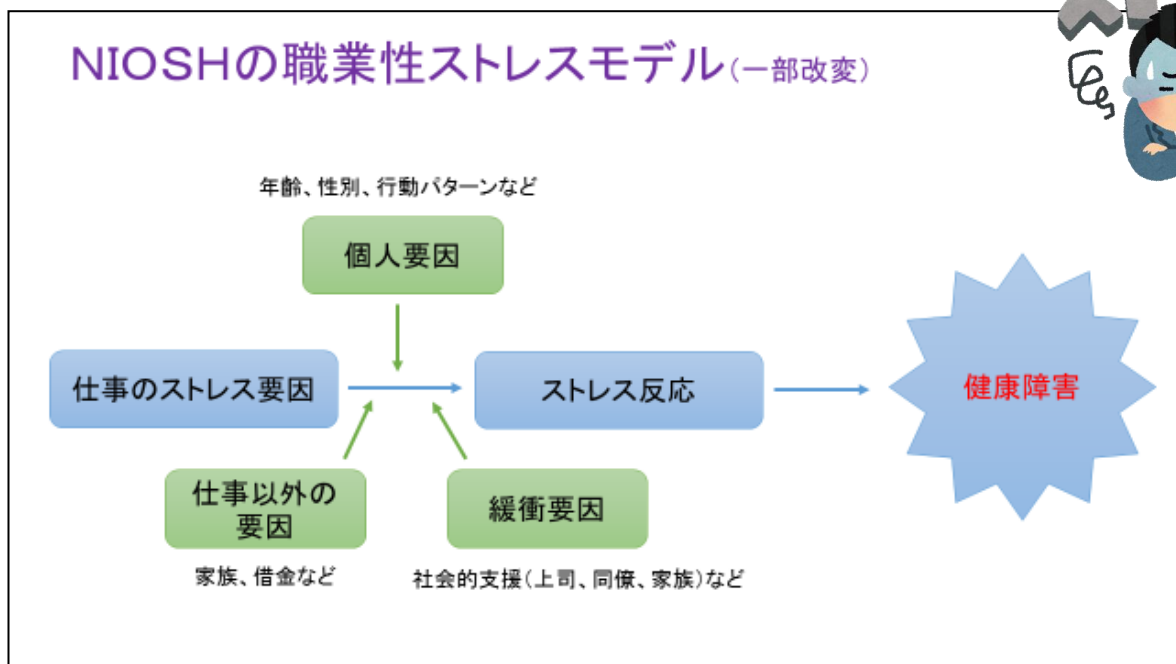
セルフケアとは？

- ・自分自身で行うことのできるケアのこと。
- ・働く人が自らのストレスに気づき予防対処すること。

ストレスとは？

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…ストレスを生じさせる外部からの刺激

ストレス反応…ストレス要因の対する身体面、心理面、行動面の反応

ストレスマネジメント

自分自身で心身の緊張といったストレス反応に気づき、それを解消していくこと

①ストレス反応に対する気づきをよくする。

ストレス反応の生じ方は人それぞれの特徴があります。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！！



②ストレス反応を解消するための具体的な行動を起こす。

【具体例】

☆リラクゼーション

自分に合ったリラクゼーション法を身につけましょう。最も手軽な方法は呼吸法（腹式呼吸）です。



☆ストレッチ

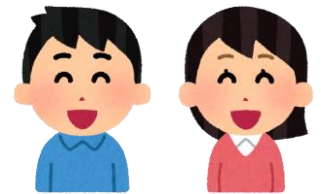
筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラクセスに効果あります。

☆適度な運動

気持ちよく汗をかくことで、ストレスによって作り出された物質が解消されます。

☆笑う

思い切り笑うことは免疫力が高まると言われています。



☆仕事から離れた趣味を持つ

仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高めます。

☆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/>



ストレス解消の誤解

ストレス解消のための喫煙はお勧めできません。また、飲酒はストレス解消に役立つこともありますが、量と頻度のコントロールが必要です。習慣的な飲酒もお勧めできません。

運動や趣味もおいても、翌日の生活に影響を与えるほどやってしまうことは逆効果です。