

仕事ストレスに効く

心のセルフケアを始めよう

監修 ● 大賀賀直子（産業カウンセラー）

「いつもと違う」「
自分に気づいたら…」

うつ病等により1カ月以上欠勤・休職している社員がいる企業が6割※を超えるなか、ストレス対策が重要な課題となっています。

ストレスがたまると、心の面だけでなく、体にもさまざまな症状が現れます。まずは下表のようなチェックで、自分のストレス状態を知ることが対策の第一歩。頭が重いなら早めに帰って休むなど、症状が軽い段階で休息や気分転換をはかることが、心の健康につながります。

※勤労務行政研究所「企業におけるメンタルヘルスの実態と対策」（平成22年4～5月に実施）より。

セルフケアを
こまめに実践しよう

平日は仕事だけに没頭し、やっと休日が来たと思ったら疲れで何もできない…そんな経験はありませんか？ ストレスを蓄積させないためには、休日だけでストレス解



消するのではなく、こまめにケアすることが大切です。

ストレスは軽いうちであれば、セルフケアで簡単に解消できます。通勤中やちょっとした空き時間に、左ページのような方法を実践してみましょう。

1人で抱え込まずに
相談を

長時間労働や人間関係のトラブルなど、自分の力だけで解決できないことは、上司や同僚に相談しましょう。また、気分が晴れない状態が続くのであれば、専門医に相談を。1人で抱え込まないのがポイントです。

ストレス初期の症状 CHECK!

当てはまる項目が多いほど、
ストレスがたまっているといえます。
早めに対策を！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 夢を見ることが増えた | <input type="checkbox"/> 腰痛や背中への痛みがある |
| <input type="checkbox"/> 朝すっきり起きられない日が多い | <input type="checkbox"/> 食欲が落ち、体重が減っている |
| <input type="checkbox"/> 以前より目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 頭が重く感じる |
| <input type="checkbox"/> なかなか疲れがとれない | <input type="checkbox"/> よく胃もたれする |
| <input type="checkbox"/> 肩こりがつらい | |



仕事ストレス解消の
簡単セルフケア5つのコツ

1 通勤中はしっかり歩く

通勤中は太陽の光を浴びて、胸を張って元気よく早歩きすると、ストレスをコントロールする脳内物質「セロトニン」の分泌が増え、ストレス耐性が高まります。

2 ランチタイムはしっかり休み、コミュニケーションを楽しむ

ランチタイムは、午前中の仕事の疲れをリセットできる大切な時間。しっかり休みましょう。また、仲間とのランチでコミュニケーションを楽しむのもよい気分転換に。

3 ストレッチで心と体のコリほぐし

体の緊張を感じたら、手足をブラブラさせたり、ストレッチするといでしょう。体の緊張がほぐれると、心にも余裕が生まれます。



4 週に1度は退社後のスペシャルタイムをもつ

平日を充実させるには、退社後の時間を工夫しましょう。刺激が足りない人は資格の教室で勉強、疲れ気味な人はアロマやヨガで心身を癒すなど、自分の時間を楽しんで。

5 「おやすみ時計」を使って十分な睡眠を

睡眠はストレス解消の特効薬です。夜ふかししないよう、寝る時間に「おやすみ時計」をセットするのもおすすめ。十分な睡眠時間をとり、生活リズムを整えましょう。



「人間関係に悩んでいて精神的にもまいっている」「仕事に対して自信がなくなった」「過去に体験したツライことが頭から離れない」などで悩んでいませんか？

それでも心がツライときは…

電話

Web

面談

による

カウンセリングサービスをご利用ください!!

プライバシーは守られます!

お名前や相談内容は事業所や当組合にも知らされません

自己負担無料

電話番号は、お配りした『HEALTH 秋号』でご確認ください

電話

携帯からも可

面談

5回まで無料

★詳しくは当組合ホームページをご覧ください。