

心の健康 ～心の免疫力を高めよう～



<ストレスに負けないために>

現代はストレス社会と言われ、誰もが多かれ少なかれ悩みや心配事を抱えています。

『職業生活でのストレス等の状況調査』(平成24年厚生労働省)では、60.9%の人が「強い不安・悩み・ストレスがある」と答えていて、その内容では“職場の人間関係”がトップ(41.3%)、次に“仕事の質の問題”(33.1%)“仕事の量の問題”(30.3%)となっています。

メンタルヘルスに取り組んでいる事業所は年々増加し、従業員1000人以上の事業所では98%になっています。平成27年12月には、労働安全衛生法改正により、事業所の義務として『ストレスチェック制度』が始まります。

心の健康を保つためには、自分の心の状態をしっかり意識する事が大切です。
心の免疫力(自己治癒力)を高め、ストレスに負けない毎日を過ごしましょう。



<ストレスサインを見逃さない>

心の危険信号に早めに気づき、早めの対処が肝心です。

生活などに現れるサイン

- ☐ 夜眠れない、夜中や早朝に目が覚める
- ☐ イライラしている
不安や憂うつなどの気持ちが続く
- ☐ 朝起きられず、新聞を読むのもおっくう
- ☐ 寝酒など、酒量が増えた
- ☐ 身だしなみまで気が回らなくなっている
- ☐ 休日に何もやる気がしない

仕事に現れるサイン

- ☐ 遅刻、早退、欠勤が増えている
- ☐ 仕事の能率が悪くなる。残業が増えた
- ☐ ミスや事故が増えた
- ☐ 思考力・判断力が低下している
決断できない
- ☐ 職場で人と話す気が起きない
逆に妙にテンションが高くなる

<心が元気になるコツ>

1. 生活リズムを整える

食べる ～食事は心の疲れを癒し、生活を豊かにします～

家族や友人との団欒のひとは、“心の栄養”です。

ストレスはビタミンB・C(野菜や果物)を消耗します。

栄養バランスのよい和食はストレス抵抗力を高めます。

よく噛むことは、脳を活性化させ、イライラ、緊張を和らげる働きがあります。



眠る ～睡眠は心と身体を休ませ、疲労を回復させる特効薬です～

睡眠不足はうつ病など、メンタル不全の原因に。

起床時間を一定にし、生活リズムを整えると、自律神経の働きが良くなります。

朝の光は体内時計の働きに重要。

お昼休みの15分の昼寝は、疲労回復に効果、仕事も能率アップ。

運 動 ～身体が動くと心が動く！～

運動は、ストレスへの適応力を養います。

日常生活の中で、積極的に身体を動かしましょう。

ウォーキングなどの軽い有酸素運動は、うつ病予防にも効果。

仕事の合間のストレッチは、血行をよくし、筋肉と心のコリをほぐします。



2. 身近なストレス解消法を持つ

音楽やおしゃべり・散歩・趣味など、自分に合った気分転換法で、リフレッシュしよう。		
笑う・笑顔を作る  血流をよくし、免疫力を高めます	大声を出す・歌う  気持ちすっきり、ストレス解消	森林浴  緑に目が安らぎ、芳香性の物質が 新陳代謝を高めます
ゆっくり入浴  心身の疲れを洗い流そう	深呼吸（腹式呼吸）  口から息をゆっくりと吐ききり 鼻から吸う	心身の緊張が緩んで 心が落ち着きます いつでもどこでもリラックス

3. 発想の転換をする

「どうせ…」「今さら～」などの口癖は、自分への暗示のようなものです

「やってみなければわからない」「今こそチャンス」と言い換えて気持ちをチェンジ！

他人と過去は変えられない→**変えられることに目を向けよう**

完璧を求めすぎず、**ありのままを受け入れる**のも大事です

<人とのつながりを大切に>

ストレス学説のセリエ博士は、
ストレスから現代人を救う方法を問われた時、
「それは、**東洋の感謝の原理にある**」と答えました。
(東洋人の「ご恩」や「おかげさま」といった感謝の精神)

人間関係を大切にするポイントは、挨拶・声かけ、
感謝の気持ち、支えあう助け合いの気持ちです。

日ごろから周囲の人との関係性や
コミュニケーションを大切にしましょう。



こんな一言を増やしましょう

ありがとうございます

よろしくお願いします

ごめんなさい

お世話になりました

お先にどうぞ

お先に失礼します

お疲れさまでした

☆それでもストレスに負けそうな時は…一人で抱え込まないで、相談しましょう☆