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
- ロ イライラしている不安や憂うつなどの気持ちが続く
- ロ 朝起きられず、新聞を読むのもおっくう
- ロ 寝酒など、酒量が増えた
- 回 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
- ロ ミスや事故が増えた
- ロ 思考力・判断力が低下している 決断できない
- ロ 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時は、"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。

お同休みの15分の同寝は、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。

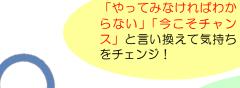


2. 身近なストレス解消法を持つ

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	大声を出す・歌う	森林浴
h.h	2 2 2	緑に目が安らぎ、芳香性の物質が
血流をよくし、免疫力を高めます	気持ちすっきり、ストレス解消	新陳代謝を高めます
ゆっくり入浴	深呼吸(腹式呼吸)	
\$ 0 PM PM	口から息をゆっくりと吐ききり	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
心身の疲れを洗い流そう	鼻から吸う	

3. 発想の転換をする

「どうせ…」「今さら \sim 」などの口癖は、 自分への暗示のような ものです



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