

## 5月度 衛生対策 **ストレスを知って、上手につきあおう**

ストレスは誰しも多かれ少なかれ自覚しているものです。ストレスを過度にためない、また適度なストレスとうまくつきあっていくためのコツのひとつは、「自分のストレスに気づく」ことです。

### ＜ストレスのからだへの影響＞

- ①心理面・・・活気の低下、イライラ、不安、抑うつ(気分の落ち込み、興味・関心の低下)など。
- ②身体面・・・体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など
- ③行動面・・・飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加など

※最近、「よく眠れないなあ」、「イライラすることが多くなってきたなあ」と感じたら、注意信号です！

### ＜自分なりのストレス解消法を見つけ、早めに実行＞

- ①休日などに、自分の自由に使える時間を確保して、きちんと休む
- ②ストレスを発散できる趣味を持つ(音楽や映画、運動などなど)
- ③お風呂や温泉にゆっくり入る
- ④笑いのある生活を心がける(笑うと、「こころ」も「からだ」も免疫力がUPします。がん細胞をやっつけるNK(ナチュラルキラー)細胞の働きが活発になることも証明されています。)

### ＜自分で解決できないときは、身近な人に相談してみる＞

職場(仲間・上司)・友人・家族など

### ＜ストレスに強くなるには＞

- ①笑顔であいさつ(自分も周囲も気持ちよくなります)
- ②感じ方・とらえ方を自分で前向きに変えていく(ポジティブシンキング)
- ③毎日、朝日を浴びる(体内時計がリセットされ、気持ちがスッキリします)



### 専門の相談窓口

(グループ内)

SGホールディングスグループ健康保険組合

京都健康推進室 0120-81-6570

東京健康推進室 0120-81-3433

(社外)

SGホールディングスグループ健康ダイヤル24 **0120-□□□-□□□**

～24時間・通話料無料・匿名可～

(ウェブでチェック)

働く人のメンタルサポート「こころの耳」 <http://kokoro.mhlw.go.jp/worker/>