

## ～ ストレスとの上手な付き合い方 ～

### (1) 自分のストレスに気づく

自分のストレスに気づくことができると、早めに対処することができるようになります。

#### ① ストレスのサインに気づく

いつもと違う反応が気づくポイントです。

身体面 ⇒ 不眠、頭痛、肩こり・腰痛、食欲低下、  
体重減少、下痢・便秘、胃痛、動悸 など

心理面 ⇒ 憂鬱、不安感、イライラ、緊張感、  
やる気がでない、楽しめない など

行動面 ⇒ いつもより仕事に時間がかかる、ミスの増加、  
口数が減る、飲酒や喫煙量の増加、  
人づきあいを避ける、ケンカになる など



#### ② ストレスを感じやすい状況・出来事を知る

不調の背景には、きっかけや原因となる出来事が隠れている場合があります。これらが複数重なったり、長く続いたりすると不調につながる場合があります。

生活で ⇒ 引っ越しなどの住環境や生活の変化  
自分や家族の病気、怪我など健康問題  
大切な人やペットを失うなど喪失体験  
夫婦や親子不和、ご近所トラブルなど人間関係  
ローン、借金、収入減など金銭問題 など



職場で ⇒ セクハラ、パワハラなど人間関係のトラブル  
昇進、異動など役割や責任、職場環境の変化  
配置転換や時間外勤務など業務の変更や過重労働  
仕事でのミスや事故など責任を問われる など



### (2) ストレスに対処する

① どこでも・すぐにできるストレス解消術をもつ  
自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

- ・ 同僚や友人に愚痴をこぼす
- ・ アロマセラピー、入浴などのリラクゼーション
- ・ 歌う、絵を描く、読書、スポーツなどの趣味
- ・ 散歩、ストレッチなど適度な運動
- ・ 声を出しながら紙を破る、クッションを叩く
- ・ 息抜きや休息のノルマ化 など



② 質の良い睡眠をとる

心の健康を保つには質の良い睡眠と十分な睡眠時間が大切です。

- ・ 毎朝定時に起床し、日光を浴びる
- ・ 昼寝は、14時頃まで、20～30分が目安
- ・ 日中に適度な運動をする
- ・ 夕食後のカフェインやお酒を避ける
- ・ 就寝前は、ブルーライトで睡眠に影響があるパソコンやスマホの利用を控える



③ 相談する

自分でうまく対処しきれない時は、1人で抱え込まず、周囲に相談しましょう。1人で考えるより、よりよい問題解決の糸口が見つかることが期待できます。

- ・ 上司や同僚に相談する
- ・ 家族や友人など信頼できる人に相談する
- ・ 困っている問題の専門家に相談する

