

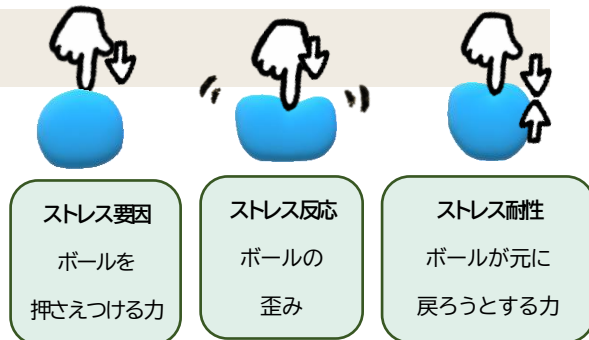
ストレスを知って心の健康を守る

1. ストレスってなに？

ストレスとは、外部からの刺激で心身に生じる反応のことで、「ストレス要因(ストレッサー)」、「ストレス反応」、「ストレス耐性」の3つが含まれます。例えば、仕事のプレッシャーや人間関係の複雑さ、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事もストレスの要因となります。

ストレス自体は避けることが難しいですが、心の健康を守るためには、ストレスについて理解し、適切に対処することが重要です。ストレスチェック制度やセルフケアは、ストレスとの上手な付き合い方を支援するための重要なツールとなります。今回は、ストレスチェック制度とセルフケア方法についてお伝えします。

参考:こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト eラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア



2. ストレスチェック制度について

ストレスチェックは、2015年12月から「労働安全衛生法」という法律で、毎年1回、全ての労働者※に対して実施することが義務付けられました。

※ 契約期間が1年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外です。

目的は、主に以下の2つです。

(1) 労働者が自分のストレス状態を知り、ストレス状況に応じた予防と早期対応に活かせる

労働者が自分自身のストレス状態を客観的に把握し、ストレスの原因やレベルを認識することにより、ストレスが健康やパフォーマンスに影響を及ぼす前に予防したり早期対応に繋がったりすることが可能です。

(2) ストレスチェックの結果をもとに、会社は労働環境の改善に活かせる

会社は、労働時間や業務負荷、コミュニケーションの改善やストレス管理に関するプログラムを導入するなど、対策を講じることが可能です。ストレスの原因を軽減することで、労働生産性や労働者が働く満足度を向上させることが期待されます。

参考:ストレスチェック制度 導入マニュアル、労働安全衛生法に基づく ストレスチェック制度 実施マニュアル 厚生労働省

3. ストレスと上手に付き合おう

それでは、ストレスを感じた時に実践できるセルフケア方法を確認してみましょう。

方法1 リラクゼーション法を行う

リラクゼーションとは心身の緊張を緩めることです。

ストレスを感じたら、腹式深呼吸や筋弛緩法などのリラクゼーション法を試してみましょう。

方法2 ストレッチや適度な運動を行う

ストレッチや運動は、筋肉が緊張と弛緩によりリラックス効果が期待できます。

また、幸せを感じるホルモンのセロトニンが分泌されるためストレスの軽減も期待されます。



方法3 快適な睡眠を得る

十分な睡眠をとることは、ストレス対処に重要です。

睡眠不足はストレスを増大させる原因となりますので、毎晩十分な睡眠を確保するように心がけましょう。

方法4 親しい人たちと交流する

家族や友人、知人など親しい人たちに話を聞いてもらったり、共感してもらったりすることで、

ストレスを抱えている時に安心感や安堵感を得ることに繋がります。

方法5 笑う

笑うと運動時と同じようにセロトニンが分泌され、

血管が拡張することによってリラックス効果が期待されます。

方法6 仕事から離れた趣味を持つ

仕事でのストレスやプレッシャーから離れ、趣味を楽しむことで気分転換やリフレッシュに繋がるため、自分が楽しめる活動に時間を使いましょう。充実感や達成感が得られポジティブな気持ちを得ることができます。



手軽にできる筋弛緩法

— 両肩 —



①両腕はダラーンとまっすぐ伸ばした状態にしておく。

かいっぱい両肩を耳に近づける(5秒)



②一気に力を抜き、両肩全体が緊張した

状態と弛緩した状態の違いを感じる(10秒)

— 背中 —



①腕を曲げ、肩甲骨を真ん中に

ギュッと寄せる(5秒)



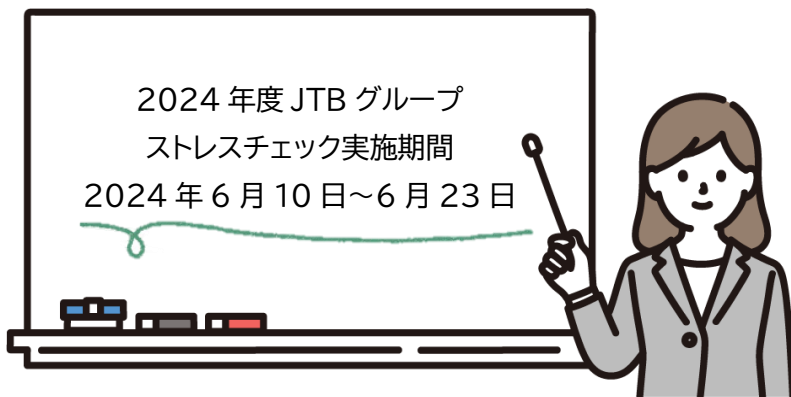
②ストンと一気に力を抜き、肩甲骨周囲が緊張した

状態と弛緩した状態の違いを感じる(10秒)

参考:立命館大学 学生サポートルーム こころの健康 身体をほぐしてリラックスー筋弛緩法

ストレスの軽減方法についてご紹介しましたが、睡眠障害、食欲の変化、身体の不調が認められた場合や、自分自身ではどうすべきかわからなくなった時には、専門家に助けを求めるタイミングとなります。お近くの医療機関や管轄の健康増進センターにご相談ください。

ストレスと上手に付き合うためには、ストレスに対する理解と適切な対処法を知ることが不可欠です。自身のストレス状況を把握し、心の健康を守るための方法を身につけることで、自分なりの健康な生活を築いていきましょう。



～健康保険組合からのお知らせ～

ジェイティービー健康保険組合では健康に関する相談を専門のカウンセラーが24時間無料電話相談として対応する「こころとからだの健康相談」を加入者の皆様にご提供しています。個人の相談内容は勤務先にお知らせすることはありませんので、どうぞ安心してご利用ください。<https://jtbkenpo.or.jp/katuyou/hoka/?con=01>
また、「ストレスの対処方法は?」「心を強くするための考え方」など具体的な対策をオンラインアーカイブセミナー「メンタルヘルスセルフケア+(プラス)」としてもご用意しています。<https://jtbkenpo.or.jp/katuyou/mentalhealth/>