

# 2024新入社員の質問に答えます -ストレス管理-



新入社員の皆様だけでなく、社会人においてストレスはつきものです。  
まずは、ご自身を振り返り、ストレスが溜まっていることを認識することが大切です。



## プチストレスチェック

☑いつもと違う自分に気づこう-----Listen to your heart♡

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> へとへとだ、気が張り詰めている | <input type="checkbox"/> 食欲がない              |
| <input type="checkbox"/> 落ち着かない          | <input type="checkbox"/> 眠れないor夜中に目が覚めて眠れない |
| <input type="checkbox"/> 何をするのも面倒だ       | <input type="checkbox"/> 趣味を楽しめない、やる気が起きない  |
| <input type="checkbox"/> 気分が晴れない         | <input type="checkbox"/> 小さなことでも不安になってしまう   |

上記チェック項目の症状が1つでも該当しており、症状が2週間以上継続するようであれば、心療内科や精神科を受診し、症状緩和に努めてください。

## ストレスの誤解

落ち込んでいることや悩みや不安を人に話すのは弱い人間、甘えている、評価が下がるなどの誤解があり、相談することを躊躇される方がいらっしゃいます。

人は誰も落ち込むことがあります。つまり、落ち込むことは生理現象と考えられます。  
当たり前に見える生理現象とどのように向き合っていくかが大切です。

人にどう思われるかではなく、ご自身がどうしたいか考えてみましょう。休息をとり、家族・友人・上司に話してみる。自分の気持ちを紙に書きだしてみることが対処法として有効的です。



## リフレッシュ方法

### ★ストレッチ

デスクワークで長時間同じ姿勢でいることや、人間関係による緊張により筋肉が凝り固まります。放置すると、頭痛や腰痛を引き起こし悪循環となります。

ストレッチで筋肉の緊張を緩めリラックスした気持ちになれます。

60分に1回は立ち上がり、身体を伸ばしましょう。

### ★適度な運動

ストレス解消や集中力維持、メンタルヘルス改善などの効果が期待できます。

【適度な運動の例】

ウォーキング、軽いランニング、サイクリング、水泳、ストレッチ、足踏み、腹式呼吸、ヨガ、ピラティス、ダンス。

頻度は週3回、運動する時間は1度に30分以上にすることです。

これを継続することで十分な効果が出ます。



## ★良好な睡眠

日中の眠気や、週末の寝溜め（長時間睡眠）は睡眠不足のサインです。

6時間以上の睡眠の確保、カフェイン、お酒、たばこは控えめに等のポイントがあります。

何らかの病気によって不眠になっている可能性もごさいます。

詳しくは厚生労働省「[健康づくりのための睡眠ガイド2023](#)」をご覧ください。



## ★自然と触れ合う

自然の多い環境に行くと癒されるなあという感情になったことはありますか？

森林浴などの自然療法は、心拍数を下げ、ストレスホルモンが低下するという研究結果も出ており、効果は明確です。

休日は公園や、森林など自然のある環境に出かけてみてください。木の葉が風に揺れる音、鳥の鳴き声、心地よい風にきくと心が休まりますよ。



## ★笑う

笑うことは感情ではなく行動なので、意識的に増やすことができます。人付き合いを増やすことが大事で、家族や友人と一緒にいるときや1日の会話時間が長い人ほどよく笑っていることが報告されています。

好きなお笑い芸人のコント、思わず笑ってしまうテレビ番組、面白い友人と会う、ご自身を振り返るとどのようなタイミングで笑っていますか？



## ★親しい友人との交流

親しい友人や家族と話すことで、悩みを共感し感情を開放することで刺激になります。

見ると必ず元気になれる動画、心に響いて気持ちが明るくなる音楽、動物と戯れる、さまざまなモノや事柄から刺激を受けて、自分をポジティブに受け入れられる状態が再現できるようになると、今の自分を客観視するきっかけになります。



### ～相談窓口のご紹介～

不眠や食欲不振、身体的な不調がみられ、どのようにしたらよいか分からない場合は相談窓口があることを知っておきましょう。

お近くの医療機関や管轄の健康増進センター、健康保険組合が加入している相談窓口（こころとからだの健康相談）へご相談ください。詳しくはJスクエアホームページをご覧ください。

JスクエアHP：<https://www.jtb-jsquare.jp/top.asp>