

# 衛生委員会だより

## ～メンタルヘルス編～



皆さんの心は「元気」ですか？

からだの不調と比べると心の健康度は分かりにくいですね・・・

だからこそ、日頃からストレスとうまく付き合っメンタルヘルスを良好に保つセルフケア力が必要とされています！そこで今回は、メンタルヘルスについてお伝えします😊

### Q. ストレスって？

A. 物理学で使われていた用語で、物体の外側からかけられた圧力で歪みが生じている状態

「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

◇ストレス要因: ストレスを生じさせる外界からの刺激

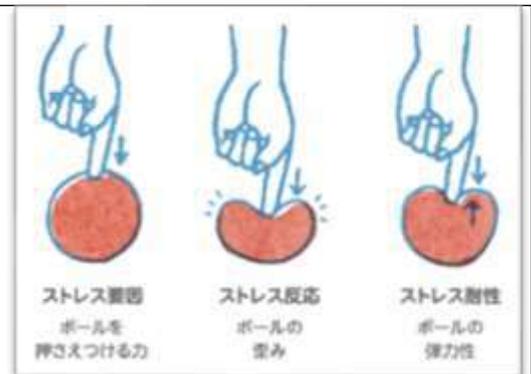
◇ストレス反応: ストレス要因に対する反応

➡身体面(眠れない、食欲がない、疲れやすい等)

心理面(不安、何もする気が起きない、自己嫌悪等)

行動面(余暇を楽しめない、集中力がなくなる、会話の減少等)

◇ストレス耐性: ストレス要因によって起こるストレス反応を軽減させる要素



自分に生じやすい反応を知っておき、ストレスに気づくことが大切です！！ただし、上記のストレス反応が長期間続き、日常生活に支障をきたしている場合は、医療機関を受診しましょう🏥

### Q. ストレス対処方法は？

A. 大きく分けて5つの方法が挙げられます

- ①問題回避型: ストレス要因(問題)からしばらく距離を置く
- ②ストレス解消型: 何らかの行動を取ってストレスを解消する
- ③情動焦点型: ストレスの原因になっている物の見方を変える
- ④社会的支援探求型: 周囲の人に助けをもらう
- ⑤問題解決型: 積極的にストレス要因(問題)を解決していく



今回はこの中の②ストレス解消型について少しお伝えします♪

皆さんは自分のストレス解消法を持っていますか？  
 ストレス解消法として「3つのR」を意識すると良いと言われていますので  
 ぜひ取り入れてみてくださいね！

- Rest: 休息、休養、睡眠
- Recreation: 運動、旅行、趣味等
- Relaxation: ストレッチ、入浴、アロマ、自然等

自分に合ったストレス解消法を  
 たくさん持っておきましょう♪



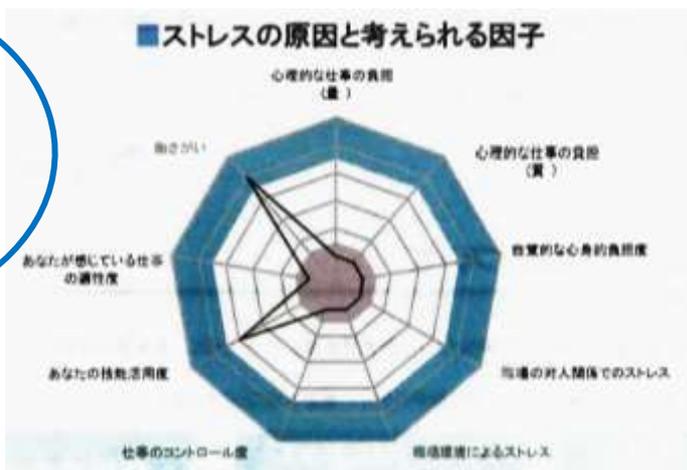
## ストレスチェックって？



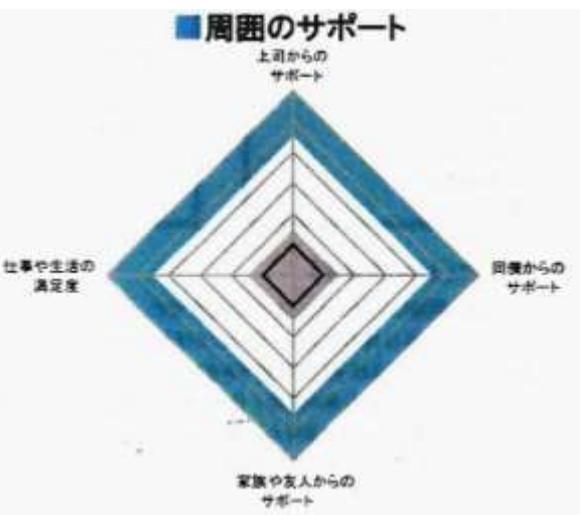
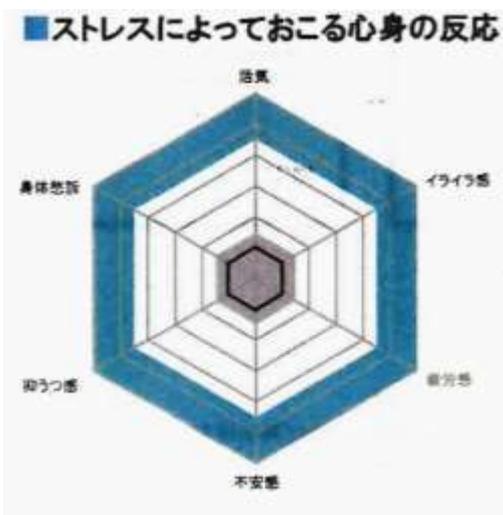
ストレスに関する質問票に労働者が記入し、それを集計・分析することで自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。労働安全衛生法の改正により労働者 50 人以上の事業場では実施することが義務付けられました。 ※契約期間が1年未満の労働者等は対象外  
 あなたのストレスチェックの結果はいかがでしたか？

※ストレスチェックの結果は労働者の同意がなければ事業者には結果通知することは禁止されています

ストレスが高い状態と判定された方は、医師（産業医）による面談を受けていただくことをおすすめします。



黒線が均等に大きく広がっているほど良好な状態で、  
 ■ゾーンに入っている場合はストレス反応が高い・  
 ストレスの原因が多い状態が疑われます



おまけは次のページへ👉



## おまけ

### あなたはどのタイプ？

#### イライラしがち

自分のペースで物事が進まず、少しでも思い通りにいかないとすぐに腹を立ててしまいがち

【対処法】イライラしそうになったら、とりあえず深呼吸。気分を落ち着け、感情的にならずに冷静に事態を把握し、とるべき行動を考えてみる

#### クヨクヨしがち

「ああすればよかった」「こうすればよかった」と過ぎてしまったことをいつまでも引きずってしまう

【対処法】自然や新鮮な空気の中で穏やかな時間を過ごす。答えが出ない時は、一時的でも悩みを棚上げし、他のことに目を向けてみる

#### ヘトヘトになりがち

真面目で几帳面、何事にも一生懸命に取り組み、全てを自分でやらないと気がすまない。気づいたときにはいつもヘトヘトになっている

【対処法】全部自分で抱え込まないように注意し、完璧主義ではなく80点くらいを合格ラインとして考えてみる

#### オロオロしがち

物事を悲観的に考えてしまい、失敗や他人からの評価をおそれて、常にストレスを溜めてしまう

【対処法】何が不安の原因なのかを明確にし、物事を客観的に大きな視野でとらえることを意識する。自分の可能性を自分で否定しない。

自分の思考や行動のパターンを知っておくことで、  
ストレスを受けた時に対処する  
助けになりますよ(^^)



#### 【引用】

e-ラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア <https://kokoro.mhlw.go.jp/selfcare/>

メンタルヘルス講座 <https://www.shaho-net.co.jp/mental-health-kouza/column/05.html>

15分でわかる 法に基づくストレスチェック制度 [https://kokoro.mhlw.go.jp/e\\_stresscheck/data/e-learning.pdf](https://kokoro.mhlw.go.jp/e_stresscheck/data/e-learning.pdf)