

版元：独立行政法人労働者健康福祉機構

奈良さんぽ

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

FAX：0742-25-3101

HP <http://www.nara-sanpo.jp/>

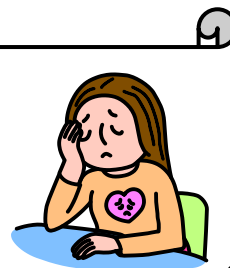
Eメール info@nara-sanpo.jp

Vol. 20 2014年 冬号

かわら版

ストレスをためない

働き方、暮らし方を考える



執筆者：奈良産業保健総合支援センター

カウンセリング担当相談員

臨床心理士 橋戸 敏弘

「健康とは、身体的、社会的、精神的に健全な状態(1946年 WHO 世界保健機構)」とされています。単に「病気でない」というだけでは健康とは言えません。社会と良好な関係を結びながら、自分の持てる能力ではつらつと活動し、充実した生活を送っている状態です。日本では、昭和63年旧労働省が、職場での努力目標としてトータル・ヘルスプロモーション・プランを掲げ、心と身体の健康を推進し今に至っています。

自分の健康は自分で考えることが大切です。現在、私たちの日常は**ストレス過剰**な状態にあるといえるでしょう。朝起きてから就寝まで、家庭や職場内で嫌な気持ちや不快になることが多くあります。そのようなストレスから、心の疾患(うつ)になる人とならない人がいるのは何故でしょうか。ストレスをいかにコントロールするかが分かれ道になります。

心の疾患になる人は気持ちの切り替えが上手くできないことが多いです。心のどこかで同じことを思い煩っているうちにストレス過剰から、うつ病へ進行、さらにそれが新たなストレスになるという悪循環に陥りやすいです。過剰なストレスから自分を守る生き方を考えてみませんか。

職場での働き方

～こんなことに気をつけてみませんか～

① 脱 KY(空気が読めない)

自分から声かけをして、職場での人間関係に、つながりの輪を広げることが必要です。

アサーション(相手に配慮しながら、自分の意見を伝える会話術)を身につけると有効です。

② 報告・連絡・相談

職場でのミスは、大きなストレスになりやすいです。そのミスを増やさない為には、情報共有が大切です。普段から話しやすい職場での仲間づくりを心がけましょう。

③ 抱え込まない

いくつもの仕事を、全部自分でこなそうとしない。協力して仕事をするチームプレーを心がけることです。

④ タイミングを見て休憩、体操を

どんな人でも集中できる時間は50～60分といわれています。無理をしても結局能率が下がるだけです。忙しい時ほど、集中と休憩のメリハリが大切です。休憩時に、背伸びやストレッチなどで体をほぐすと、仕事の能率も上がります。

⑤ ストレスは、「おきかえ」で対処を

今感じているストレスを別のストレスにおきかえて、降り掛かっているストレスに対して感受性を弱める方法です。(ストレスを感じているときに他の資格試験を受けるなどで、元のストレスを忘れる時間を作ることです。)

仕事以外の暮らし方

～ ちょっとした工夫 ～

① 「いつも通り」だけの毎日が、ストレスに

悩みや心配ごとがあると、そればかりを考え続ける脳になってしまいます。小学校時代に一日が長く感じられるのは、未知の世界への興味が脳を刺激するからです。年を取るとそれが無くなり一日を早く感じる脳になります。毎日同じ時間に同じ人に会い、いつも通り過ごす、脳はいつも通りにしか働きません。年を重ねても、生活に変化をもたせ、新しく挑戦する気持ちが脳には大切です。「ジャンーの法則」

② 「非日常」を見つける

ちょっとした「非日常」をつくることです。仕事の行き帰りに、いつもと違う道を歩くだけでも脳は喜びます。何も考えずにボーッとする。一人になれる時間をつくる、休みは旅行に出かけるなどの行動も脳の活性につながります。

③ 自分の時間を一日に30分はもつ

心から楽しめる時間をもつことで、ストレスに強くなり、気分転換も上手になります。好きな音楽を聴く、好きなスポーツを楽しむなど、誰にも邪魔されない時間を確保しましょう。

④ いつも通りの受け止めから脱却を

受け取り次第でストレスの感じ方は異なります。家事をしながらできる楽しみを見つけましょう。掃除をしながらストレッチをしたり、料理をしながら筋トレをしたりすると、脳や体への刺激を楽しむことで、ストレスの感じ方が変わってきます。

⑤ 自分と他人を比べない

他人と比べると緊張して、心をゆるめる時間がなくなります。物事に熱中し過ぎたり、他人との勝ち負けを気にし過ぎたりしないことです。

⑥ 質のよい睡眠を

よい睡眠は、時間の長さではなく、眠りの深さです。眠る直前までテレビをつけていたり、パソコンを操作したりしていると眠りが浅くなります。徐々に神経をリラックスさせてから眠る習慣が大切です。

また、朝晩に、呼吸法を習慣にすることで深い眠りに入り、自律神経のバランスを整えることができます。

ストレスと感じるかどうかは、個人差が大きいです。職場や普段の暮らしの中でもストレス対処法はいろいろ考えられます。過剰なストレスをうまくコントロールすることが何より大切だと考えます。

呼吸法

- 1 お腹に手を当てて、5秒かけて鼻から息を吸う。
 - 2 その倍の10秒をかけて口から息を吐き出す。
- 最初は、2分、慣れてくると5分が目安。

参考文献

KK 社会保険出版社

うつにならない「働き方」「暮らし方」より

産業保健相談員相談日のご案内

奈良産業保健総合支援センターでは、産業保健及びメンタルヘルスに関する様々な問題について、専門スタッフがご相談に応じ、解決方法を助言いたします。

相談方法	申込方法	備 考
来所（面談）	予約制	事前に電話又はメール等でお申込み下さい。
電 話	0742-25-3100	平日の9時～17時
F A X	0742-25-3101	24時間受付
メ ー ル	info@nara-sanpo.jp (HPからの受付もできます)	24時間受付

※24時間受付の場合でも、回答は開所時間内とさせていただきます。

相談は無料です。

- 相談内容に関する秘密は厳守いたします
- どの相談員に相談してよいかわからない場合は、事務局までご相談ください。
- 産業医学・メンタルヘルス・カウンセリング・労働衛生工学・保健指導を担当する相談員は常勤ではありませんので、電話、FAX、メールによる相談の場合の回答に時間を要することがあります。
- 面談による相談は事前予約が必要となりますので、相談をご希望の方は事務局まで、ご連絡ください。
なお、精神科医師によるメンタルヘルス相談は、毎月第3金曜日の午後1時30分から3時30分までとなっています。

地域産業保健センターのご案内

地域産業保健センターは、労働基準監督署の管轄区域ごとに1箇所ずつ設置され、産業医選任義務のない従業員50人未満の職場の事業者や従業員の皆様に対して、医師・保健師などが健康相談や保健指導のサービスなどを無料で行なっております。

- 北和地域産業保健センター 奈良市柏木町 519-7 奈良市医師会館内
Tel0742-33-5235
- 葛城地域産業保健センター 大和高田市大中 106-2 高田経済会館内
Tel0745-23-2431
- 桜井地域産業保健センター 桜井市大字金屋 136-1 桜井保健会館内
Tel0744-43-8766
- 南和地域産業保健センター 五條市野原西 6-1-18 保健福祉センターカルム五條
五條市医師会内 Tel0747-25-3059

センターからのお知らせ

- 奈良産業保健総合支援センターでは、以下の業務を行っておりますので、是非ご利用ください。
 - ① 産業保健関係者からの産業保健に係る専門的相談への対応や事業場訪問による実地相談を行う。
 - ② 産業保健関係者の専門的・実践的能力向上を図るための研修を行う。
 - ③ 中小規模事業場のメンタルヘルス対策を普及促進するため、メンタルヘルス対策促進員が事業場を訪問し、事業場のメンタルヘルス対策の導入に関する取組について支援する。
 - ④ 中小規模事業場におけるメンタルヘルス教育の継続的な実施を普及させるため、管理監督者等に対してメンタルヘルス教育の方法について支援する。
 - ⑤ WEBやメールマガジンによる地域の産業保健に関する情報提供、リーフレット等による広報を行う。
 - ⑥ 事業者等を対象とした啓発セミナー等を開催する。
- ※ 当センターのホームページには、産業保健に関する情報、メンタルヘルス対策に関する情報が満載です。ぜひアクセスを！
- ※ メールマガジンへの登録をお願いします。メールマガジンを月に1度発信しています。研修会の開催案内、行政情報等産業保健に役立つ情報をお届けしています。

◆かわら版についてのご意見、お問い合わせは下記へご連絡下さい◆

〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3階

独立行政法人労働者健康福祉機構 奈良産業保健総合支援センター

電話：0742-25-3100 FAX：0742-25-3101

Eメール：info@nara-sanpo.jp