

早めに上手に対応

ひどく疲れる、何をするのも面倒、なぜだか不安…
最近、そんなことはありませんか？
ストレス過多の現代は、
だれでもメンタルヘルス不調にかかる可能性があります。
ストレスに早めに気づき、上手に対応して、
メンタルヘルスの不調を予防しましょう。

おすすめ
ストレス解消法

適度な運動

スポーツで勝敗を気にするよりも楽しむことに重点をおきましょう。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。



リラクゼーション

腹式呼吸やヨガなど、心身の緊張を緩める方法を試してみましょう。ゆっくりと大きく深呼吸するだけでも気持ちが落ち着きます。



快適な睡眠

起きたときに気持ちがよく、日中に眠くならないのが、快適な睡眠のめやすです。また、15分程度の昼寝は、仕事の効率アップにつながります。



仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことをできる時間を持つようにしましょう。サークル仲間やボランティア仲間など、仕事とは関係のない人々との交流を大切にしましょう。



ストレスチェック制度も活用しよう

平成27年12月から、従業員50人以上の企業において、従業員のストレスチェックが年に1回行われることになりました。これは、従業員に自身のストレス状態の気づきを促し、メンタルヘルスの不調を未然に防ぐことを目的としており、事業者(会社)は、ストレスチェックの結果に応じて、職場の状況を改善するための措置を講じる必要があります。

ストレスチェックの結果、面接指導が必要と判定されて本人が希望した場合は、事業者(会社)に申し出て医師による面接指導を受けることができます。ストレスチェックの結果は本人に直接通知され、本人の同意なく事業者(会社)に結果を知られることはありません。また、ストレスチェックの結果などによって労働者に不利益な対応をすることも禁じられています。

ストレス状態が続くときは 専門家に相談しましょう

次のような症状が2週間以上続く場合は、早めに精神科や心療内科を受診することをおすすめします。

- ☐ 悲しい気持ち、憂うつ感、不安感、イライラする、やる気が出ない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 寝つきが悪い、朝早くに目が覚める
- ☐ 動悸がする
- ☐ 飲酒量や喫煙量が増える

ストレス

笑う

思いっきり笑うと免疫力が高まると言われています。寄席やコメディドラマなどもおすすめです。



ストレッチ

ストレッチは心身のリラックスに効果があります。長い間同じ姿勢でいると筋肉が収縮し、血流も悪くなります。腰や首、腕や脚の筋肉や腱をゆっくり伸ばしましょう。

親しい人たち との交流

不安やイライラした気持ちを感じたときは、気軽に話ができる友人や知人、職場の同僚に相談してみましょう。



よくない ストレス解消法

喫煙や飲酒、食べることによるストレス解消は、量と頻度のコントロールが難しく、依存症にもなるリスクもあるため、おすすめできません。

運動や趣味も、翌日の生活に影響を与えるほどやってしまうと逆効果になりますので、ほどほどを心がけましょう。

