

「ストレスマネジメントについて」

峡南保健福祉事務所 地域保健課

1 ストレスを マネジメントする

この動画のお話

- 1 ストレスをマネジメントする
- 2 家庭や職場で出来ること

ストレスをマネジメントする

■ ストレスマネジメントとは

- ▶ 今の自分を知り(それには立ち止まって考えることが必要)
今の自分が、大丈夫なのかどうかを判断し、状態に合わせた
具体的行動プラン(対処方法)をたてること。
- ▶ 自分が苦しい時に無理に周囲との良い人間関係を保とうとす
ると、それが新たなストレスになる。
- ▶ **自分が大丈夫でないときには、そのことを周辺の人に伝えら
れると良い。**
→だから ストレスマネジメントが重要！

ストレスをマネジメントする

□セルフケア

- ▶ 自分の健康状態も気に掛けましょう！
 - ストレスの初期症状は身体症状
 - 自分特有の反応（症状）を知っておく
- ▶ ストレスに気づいたら、早めのセルフケア
- ▶ ストレスは、生活の中で、日々解消
- ▶ 生活のオンとオフの切り替えを意識的に行うこと
- ▶ セルフケアを行うことは、働く者の責任と自覚
- ▶ 特に、他人を援助するには、まず自分の心身の健康が大切

ストレスをマネジメントする

▶ 心の元気をアップする

- ▶ **睡眠（とても重要です！）**
まずは、ぐっすりねむること！
眠りはストレス解消の特効薬

夜中のテレビ、
インターネット、スマホは
要注意！！
脳の興奮 → 不眠へ

▶ 休養

ゆっくり休むための時間とりましょう。

▶ 食事

からだにもこころにも栄養を。

▶ 運動

体のコリはこころのコリ。

ストレスをマネジメントする

□自宅で一息 リラックス法

- ▶ 腹式呼吸でリラックス
- ▶ のんびりゆっくりバスタイム
- ▶ 眠れぬ夜は、ティータイム
- ▶ 植物の香りが 心に広がる
～アロマセラピー～

ハーブティーがお勧め★
カフェインには要注意！
ビタミンB群も摂取しよう♪

日常生活で取り入れられるものが大切

皆さんのストレス解消法は？

ストレスをマネジメントする

より良い眠りのための12のヒント

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
3. 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
4. **同じ時刻に毎日起床**
5. 光の利用でよい睡眠
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動週間
7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感是要注意
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
11. **睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと**
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

ストレスをマネジメントする

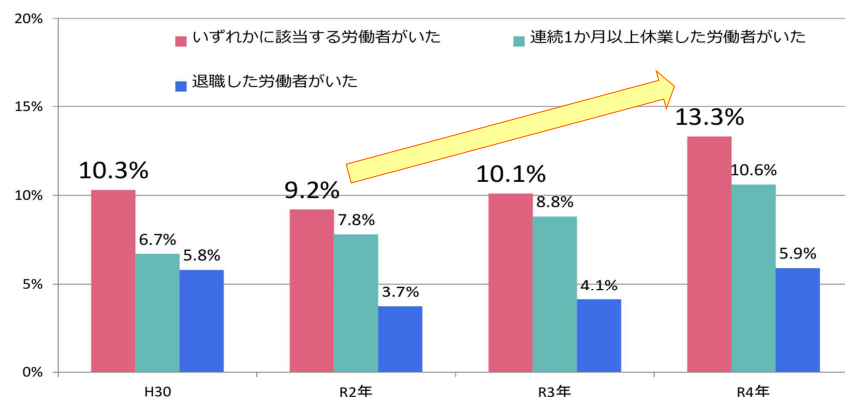
- ▶ 睡眠薬がわりのお酒はダメ！！
- ▶ 飲酒は睡眠の質を低下させる。
- ▶ 飲酒が習慣化されると、
アルコール依存症になる？



2 家族や職場が できること

メンタルヘルス不調により休業又は退職した 労働者がいる事業所の割合

メンタルヘルス不調により休業または退職した労働者がいる事業所の割合



14
出典：厚生労働省 労働安全衛生調査（実態調査）

職場のメンタルヘルスの現状と課題

- ▶ 年間2万人を超える自殺者の内、40%(R4)が「被雇用者・勤め人」となっている。**10年前に比べて2倍**
- ▶ 精神障害による労災認定件数は883件(R5)で、統計をとりはじめてから**過去最多を5年連続更新している。**
(社会福祉・介護事業が1位、医療事業が2位)
- ▶ メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合は、63%（ストレスチェックの実施）となっているが、**その先の対応に苦慮している。**
- ▶ 小規模事業所については、メンタルヘルス対策を実施しているところは少なく、**具体的な取り組みに繋がっていない。**（令和8年4月からストレスチェック義務化へ）

会社にとって優秀な人材を退職・長期の
休職にさせないために

■ メンタルヘルス対策は必要です。

■ なにができればよいか？

「心の病」は、だれもがかかりうる病気です。

初期の対応がはやければ、休職も短く

回復がスムーズにいくこともできます。

早期発見・早期対応することが大切です。

→自分への気づきと**周りへの気づき**

《気づきのポイント1》

周囲の人がみつける心のSOS

▶ 集まりなどに欠席、遅刻、早退が増えた

※特に子供の場合は身体的な訴えがあった場合には注意！

▶ 普段の仕事の**能率が下がった、ミスが増えた**

※特に子供の場合は成績が急に下がった場合には注意！

▶ 集まりでの**発言が減った**

▶ **身だしなみがだらしくなった**

▶ 言動が以前と変わった、イライラしている

▶ 他人の言動をやたら気にする

▶ 酒の量が増えた、酒癖が悪くなった

▶ 周囲の人たちとの折り合いが悪くなった



《気づきのポイント2》

身近な人の不調を感じたときには

▶ **聞き役に徹して、安心感を与える**

▶ 相手の気持ちを理解し受け入れる

▶ 相談内容を**共感し、一緒に考える姿勢を示す**

▶ 他人に漏らさない

→「眠れている？」「食事はおいしく感じる？」

普段からの家庭や職場内でのコミュニケーション
が大切！



快適な職場作りのためのチェックポイント



▶ 出社時、退社時の挨拶がかわされている

▶ **気軽に話せる雰囲気がある**

▶ 自分の意見を率直に言える雰囲気がある

▶ **忙しい時にはみんなで協力しあえる**

▶ 休憩時間には笑い声が聞こえるときがある

▶ 自分の仕事に誇りを持っている人が多い

▶ 職場に活気がある

▶ 「報告・連絡・相談」の体制ができている

▶ **各自に仕事について必要な情報が伝わっている**



《つなぎ》

話を聞いて気になるときには

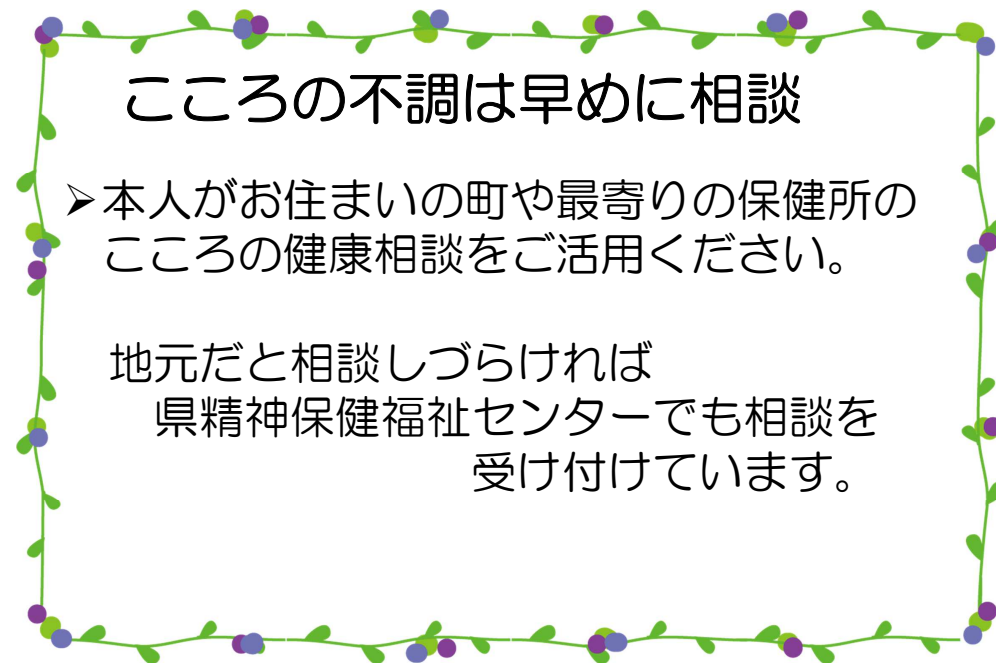
- ▶ 町の保健師や保健所の精神保健福祉相談員へ相談することをすすめる。
- ▶ 「体調がよくないようだ、一度相談にいったはどうか？」と体の不調に焦点をあてて話すことで、本人にも気づきが得られる。
- ▶ 家族との連絡も大切です。



こころの不調は早めに相談

- ▶ 本人がお住まいの町や最寄りの保健所のこころの健康相談をご活用ください。

地元だと相談しづらければ
県精神保健福祉センターでも相談を受け付けています。



地域や職場が一体となって
こころの健康づくりに取り組んで行きましょう！