

ストレスマネジメントについて

【10月のお題】ストレス対策として生活習慣を整える

- 厚労省の調査によると、今や働く人の6割以上がストレスを感じながら仕事している
- メンタルヘル스에支障をきたし休業する人が増えている

ストレスに負けない人の特長

同じストレス状態に置かれても、様々なストレス症候群（アルコール依存症、心身症、抑うつ状態等）に陥ってしまう人と、そうでない人＝ストレスに負けない人がいます。
★ストレスに負けない人
気持ちの切り替えや発散の仕方が上手。また、**食事と運動、活動と休養のバランスをうまく整えている**ことが特長です。

こんなタイプの方はご用心！

- いつも人に気を遣っている、何事にも手を抜くことが許せない、律儀で嫌と言えない性格
 - 休日でも仕事のことばかり考え、休めていない
 - 偏食または不規則、朝食を食べない
 - 塩辛いものや甘いものをよく食べる
 - 慢性的な睡眠不足
 - 慢性的な運動不足
- が入った方は、右記のポイントをご参考にして下さい。

ストレスチェックとは？

労働安全衛生法で特定の会社に義務付けられている検査。個人のメンタルヘルス不調のリスク低減と、職場環境の改善を目的としています。

まとめ

性格や考え方はすぐには変わりませんが、生活習慣を整えることは、ストレスに負けない元気な心をつくる近道です。10月は**ストレスチェック実施月**です。必ず受け、結果を確認するようにしましょう。

ストレスに負けない元気な心をつくる近道

ポイント① 休み方を変えてみる

- ・消極的休息：ぐっすり眠り、心身機能の回復を図る
☞「最近ゆっくり寝られていないなあ」、という方はまずこの時間の確保をしましょう
- ・積極的休息：さまざまなことをして休日を楽しむ

★“自遊時間”をつくりましょう！

仕事のためではなく、自分のために好きなことをする時間をつくるのが大切です
例) サイクリング、スポーツ、創作、音楽鑑賞、一人旅、園芸、ウォーキングなど

ポイント② 不足するとストレスに弱くなる栄養素を摂る

- ・ミネラル：豆腐や納豆、海藻、小魚など
- ・ビタミンB1：豚肉や豆類、胚芽米など
- ・DHA（脂肪酸の一種）：マグロやサバ、イワシなどの青魚

ポイント③ 運動不足を解消、または偏った体の使い方をリセットする

- ・全身運動：いちばん身近なのは歩くこと！
☞時間がある時は目的地を決めずに30分程度歩いてみましょう。いつもと違う気分で、いつもと違う街や季節の表情を感じると、脳が喜び、ストレスに負けない秘策です

※夜勤や交替制勤務の方へ

日が昇ってから帰宅する方は、サングラスで日差しの刺激を弱める、寝室に遮光カーテンをするなど工夫をすると、昼間でも眠りに就きやすくなります。