

こころの健康



私たちは日々さまざまなストレスを受けており、こころの不調は誰にでも起こりうる可能性があります。
今回はこころの健康について学び、自分のこころの状態を振り返ってみましょう。

こころの不調に気づいていますか？

ストレスとは外部からの刺激などによって、体の内部に生じる反応や緊張状態のことをいいます。適度なストレスはこころを引き締め、心地よい緊張を与えてくれますが、その緊張が度を超してしまうと、こころや体が適応できなくなり、心身にダメージを与えてしまいます。

ストレス要因

令和4年労働安全衛生調査によると、82.2%の労働者が仕事に関して強い不安やストレスを感じる事柄があると回答しています。



仕事に関する不安やストレスな事柄

1位	仕事の量 (36.3%)	3位	仕事の質 (27.1%)
2位	仕事の失敗・責任の発生 (35.9%)	4位	対人関係 (25.9%) セクハラ・パワハラ含む

ストレス反応（ストレス要因に対して生じるこころや体の変化）

●こころの変化

- ・不安
- ・イライラ
- ・気分の落ち込み
- ・活気の低下 など



●からだの変化

- ・頭痛、胃痛
- ・不眠
- ・食欲低下
- ・動悸、息切れ など



●生活の変化

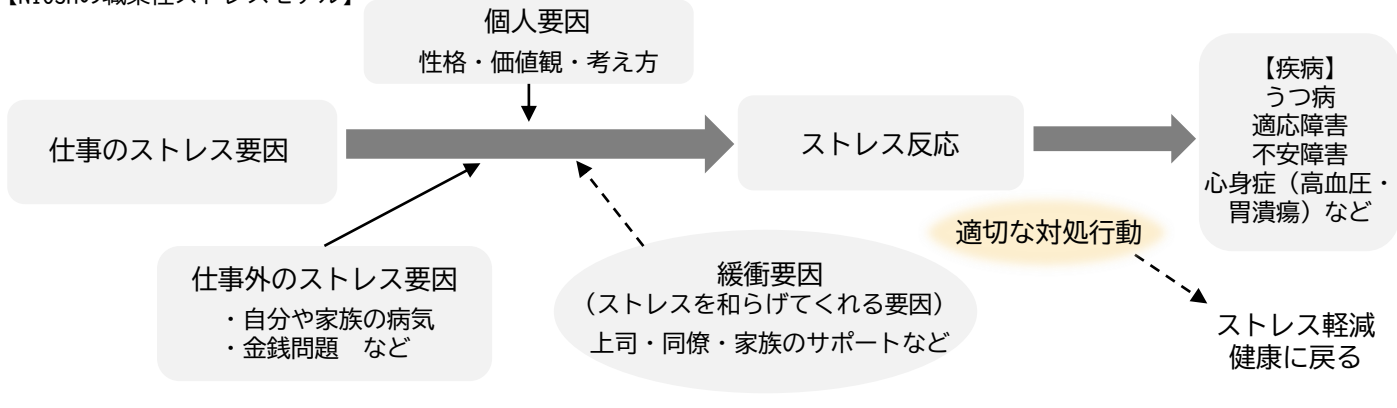
- ・ミスが多くなる
- ・お酒やタバコの量が増える
- ・生活リズムが乱れる
- ・遅刻や欠勤が増える など



ストレスがたまると、心身の不調を引き起こしやすくなります

【NIOSHの職業性ストレスモデル】によると、ストレス反応は仕事のストレス要因だけでなく、仕事外の要因・個人要因・緩衝要因からも影響を受けるといわれています。ストレスに対し、適切な対処行動がとれないと心身の不調が生じるリスクが高くなります。

【NIOSHの職業性ストレスモデル】



ストレスとうまく付き合っていくコツ

①自分のストレスに早く気づく

⇒上記のようなストレス要因・ストレス反応はありませんか？ストレスチェックの結果はどうでしたか？

②ストレスに対して適切な対処行動を行う

⇒自分自身もしくは、周りの人に協力してもらってストレスに対処します

4つのメンタルヘルスクエア

こころの不調の予防・対処を効果的に行うためには、4つのメンタルヘルスクエアが重要です。

セルフケア

ラインによるケア

産業保健スタッフ等によるケア

事業場外資源によるケア

セルフケア

自分自身でストレスに気づき、自分に合うストレス対処法を実践します。
セルフケア能力を高めることは、メンタルヘルス不調の予防をするために重要です。
いくつか具体的な対処法を確認してみましょう。

リラクゼーション

ストレッチング

長時間の座位やストレスがかかる状況では、筋肉が緊張しています。ストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し心身のリラクセスに効果的です。

● ストレッチングの方法 ●

- ①はづみをつけずにゆっくり伸ばす
- ②呼吸は止めずに自然に行う
- ③10～30秒間伸ばし続ける
- ④痛みを感じるまで伸ばさない
- ⑤伸ばしている部位に意識をむける
- ⑥笑顔で行う



腹式呼吸

- ①ゆっくりと呼吸を吸う
約5拍数えるイメージでお腹が膨らむように
- ②ゆっくりと呼吸を吐く
約10拍数えるイメージで、お腹のふくらみが戻るように



日常生活に「笑い」を取り入れましょう

笑うことは自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させる効果があります。

緊張を細切れにする



緊張が続いていると感じたら、トイレに行って深呼吸する、軽く体操をするなど、小休憩をはさみましょう。

適度に運動する



適度な運動はリフレッシュ効果が得られ、身体的・精神的ストレスを解消するのに役立ちます。
手軽にできて自分が好きな運動を楽しく行いましょう。

ストレス解消をタバコ・お酒に頼らない



ストレス解消をたばこやお酒に頼ると、量が増えやすくなり、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまいます。



自然を親しむ機会を持つ

森の木には心身をリフレッシュさせる成分がでており、ストレス解消に有効です。

親しい人たちと交流する時間をもつ

親しい人に話を聞いてもらうだけで、気持ち楽になります。また、話をすることで気持ちを整理しやすくなります。



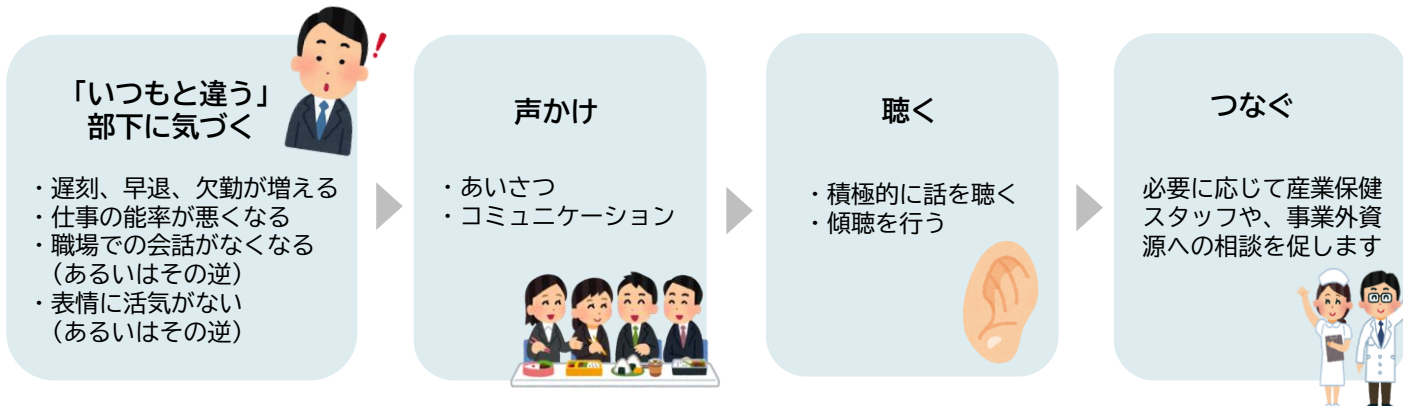
仕事に関係のない趣味をもつ



仕事を離れた趣味は気分転換になり、ストレス解消につながります。いろいろな趣味をもち自分の人生に楽しみをプラスしましょう。

ラインによるケア

職場の管理監督者が、職場環境の改善や部下の相談対応を行います。



産業保健スタッフによるケア

産業医や、衛生管理者、人事管理スタッフがこころの健康づくり対策の提言推進を担い、従業員や管理監督者を支援します。

事業場外資源によるケア

会社以外の専門機関や専門家を活用することです。

アコム健康保険組合の健康相談室では、随時保健師が健康相談に対応しています。

日時	月曜日～金曜日 9:00～18:00
方法	来所、電話 (0120-128-860)
場所	東京健康相談室

● こころの相談 ●

アコム健康保険組合では、東京・横浜健康相談室で臨床心理士による「こころの相談」を実施しています。

心身の症状や不安・心配事を伺い、今後どのように対処すればよいか一緒に考え、必要なアドバイスをします。

1人で抱え込まず身近な相談場所として「こころの相談」をご利用ください。

職場での同僚や部下のメンタルヘルス支援にもご利用下さい

ご家族についての相談でも構いません



受付（面接場所）	東京健康相談室	横浜健康相談室
相談日時	原則：毎月第2火曜日 午後12:30～午後5:30	原則：毎月第3火曜日 午後12:30～午後5:00
相談方法	面接・電話・手紙・メール・ZOOM（申込みは東京健康相談室へ）	
対象者	アコム健康保険組合の被保険者・被扶養者	
電話	0120-128-860	