

# 働く世代のストレスとの付き合い方

## ～自分を守るセルフケア～



管工業健康保険組合  
健康管理センター 保健指導科

# ストレスってなに？

外部からの刺激などが負担となって心身に生じる反応のこと

要因となるもの

## 心理・社会的要因

職場問題、家庭問題、  
経済的問題、人間関係など

## 環境的要因

ウイルス、花粉、騒音、  
照明、天候など

## 身体的要因

肉体的な疲労、病気、  
睡眠不足

進学や就職、昇進、結婚、出産、長期休暇など

ポジティブなものも要因となり得ると認識しておくことが大事

# 強いストレスを感じた時の反応は？

## 心理面

活気の低下、イライラ、不安、  
抑うつ（気分の落ち込み、興味の低下）

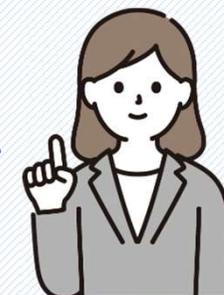
## 身体面

頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ  
胃痛、食欲低下、過食、便秘や下痢、不眠

## 行動面

生活の乱れ、過食、散財、遅刻や欠勤、  
仕事でのミスの増加、ギャンブル、飲酒喫煙量の増加

ストレスのサインに気づいたら早めに対処しましょう



# ストレスとの付き合い方①

---

ストレスの全くない生活というのは考えられないことから  
重要なのはストレスに気づき、適切に対処すること

適度なストレスは、頑張るエネルギーを促し、  
人生を豊かにすることにもつながる  
「ストレスは人生のスパイスである」ハンス・セリエ博士

## ストレスと付き合い方②

- 距離をとる  
ストレスのもとになるものや人と適度に離れる
- 準備しておく  
ストレスは常にあるものとして準備をしておく
- 他者にアプローチ  
自分のことを理解し、助け、サポートしてくれる存在を見つける
- 趣味の世界へ  
自分の好きな世界に浸って調子をととのえる
- リラックスする  
深呼吸、ストレッチ、お風呂など緊張をゆるめるようなことをする
- よく眠る  
睡眠時間を取る、またその睡眠の質を高めるような工夫をする
- 専門家に相談する  
医療や心理の専門家に相談し、改善につなげる



# 自身のストレス解消法を知る

落ち込んだり疲れたりしたときに、どんなことをしていますか？  
10個書き出してみましよう！（スマートフォンのメモ機能でも可です）



# <みんなのセルフケアリストの例>

- ・ 寝る
- ・ ひとりになる
- ・ 音楽を聴く
- ・ ドラマを見る
- ・ 犬や猫をさわる

じぶん時間優先型

- ・ 趣味の写真を撮りに行く
- ・ マッサージに行く
- ・ 外食をする
- ・ 新しい靴や服を買う

自分にご褒美型

- ・ ランニング
- ・ 友達と飲みに行く
- ・ カラオケ
- ・ ゲームをする
- ・ 部屋の掃除をする

アクティビティ優先型

- ・ 料理をする
- ・ カフェで本を読む
- ・ 風呂に入る
- ・ ウィンドウショッピング
- ・ 好きな香りをかぐ

混合型

- ・ 洗車をする
- ・ 愛車でドライブする
- ・ 自動車関連の動画をみる
- ・ 新車を買う妄想をする

一極集中型

# ストレスを感じやすい考え方をしない

思考を歪ませてしまう10の考え方(D.バーンズ)を参考

全か無か	物事を極端に「0か1」「白か黒か」に分けて考える
一般化のしすぎ	なにか1つよくないことがあると、全てだめだと思ってしまう
心のフィルター	1つのことだけにこだわり、全体を悪く見る
マイナス思考	何でもないことや良いことも、悪いことにすり替える
結論の飛躍	確かな理由もないのに、物事を悪くとらえて結論を出す
拡大解釈と過小評価	自分の短所や失敗は大げさに考えて、長所や成功を過小評価する
感情的決めつけ	自分の感情が、事実を証明する証拠だと決めつける
すべき思考	どんなことも「~すべき」「~すべきでない」と考える
レッテル貼り	小さなミスでも、「自分はダメな人間」と思う
自己関連付け	よくないことが起こると、なんでも自分の責任のように思ってしまう

## 周りの人や専門家へ相談をする

- 話すことで解決策が見つかることもある
- 自分のことを認めたり、労ったりするきっかけになる
- 自分のことを考える時間ができる

専門家に相談することで、自分でできることを知るのもセルフケアにつながります

### <専門家への相談>

#### メンタルヘルス無料カウンセリングサービス

電話または対面による無料カウンセリングサービスを、(株)フィスメックへの業務委託により実施しています。電話によるカウンセリングサービスは1日1回、年間何回でもご利用できます。対面によるカウンセリングサービスは、全国約250か所のカウンセリングルームと提携しており、年間5回までご利用できます。

お申込みの際は、お手元に健康保険の記号・番号がわかるものをご用意ください。

お問い合わせ ☎ (株)フィスメック代表 03-3255-3698  
(ホームページでは、専用ダイヤルの公表を行っていません)