

「ストレスシリーズ」の2番目として、賢い本人の対応についてお伝えします。

本人にとって、「ストレスへの気づき」と「ならないようにするための工夫」を理解していただくことが大切と考えます。前兆は簡易的な調査方法によるものもあります。また、ならないようにするための工夫についてご紹介いたします。

ストレスと、  
その影響

賢い本人の  
対応の仕方

高齢期のうつ  
対応

企業の対応  
① ② ③

うつに強くな  
る方法

最新の科学的  
検査と治療

## ① ストレスへの気づき (福岡労働局 労働基準監督署資料)

ストレスの要因に対するストレス  
反応に気づく

労働者が心の健康について理解

自らのストレスや心の健康状態  
について認識できるよう教育や  
訓練を行う

### 職業性ストレス簡易調査票の利用

質問項目は57項目と少なく、回答時間は約5分となるように工夫された質問票でありながら、職業性のストレス因子と、それによるストレス反応(抑うつ、活気などの気分プロフィールや、身体愁訴など)、およびそれらの関係に影響を与える因子(家族や同僚の支援)を同時に測定し、ストレスを総合的に評価することが可能となっています。

## ② ストレス1日決算主義の実行(山本晴義 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長)

ストレスマネジメントのためには、  
欠かせない基本があります。  
それは、「適切な生活リズムを保つ」  
ことです。

いくらさまざまなストレス対処法  
を実行しても、前提である適切な  
生活リズムを保つことができな  
ければ、その効果も半減してしま  
うのです。

Dr. 山本のストレス解消法

S: sports (スポーツ)

T: travel (旅行)

R: rest&recreation

(休息とレクリエーション)

E: eating (食事)

S: speaking&singing

(おしゃべり&カラオケ)

S:sleeping&smile&sake

(睡眠&笑い&適度なアルコール)

毎日次の5要素をきちんととっていますか？

### [運動]

- 1日15分、仕事から離れていい汗をかく
- 無理はせず、マイペースで運動する
- 競技ではなく、楽しみながら運動する

### [労働]

- 仕事に意義や、やりがいを感じる
- 働きすぎではないか
- 職場での人間関係がうまくいっているか

### [睡眠]

- 寝つきがよい
- 自分に合った十分な睡眠時間をとっている
- 早寝早起きの習慣ができています

### [休息]

- 仕事の合間に定期的に休む時間をつくる
- 昼休みをしっかりとる
- 1日の中でゆったりとくつろげる時間がある

### [食事]

- 1日3食、規則正しくとる
- ゆっくり噛んで食べる
- バランスのよい食事をとる

●お問合せはこちらまで

info@kitawel.com

Welfare

北村 社会福祉士事務所(北村 弘之)  
〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3丁目7-7  
TEL:045-924-1777 <http://www.kitawel.com>