

# 働く人の心のセルフケア

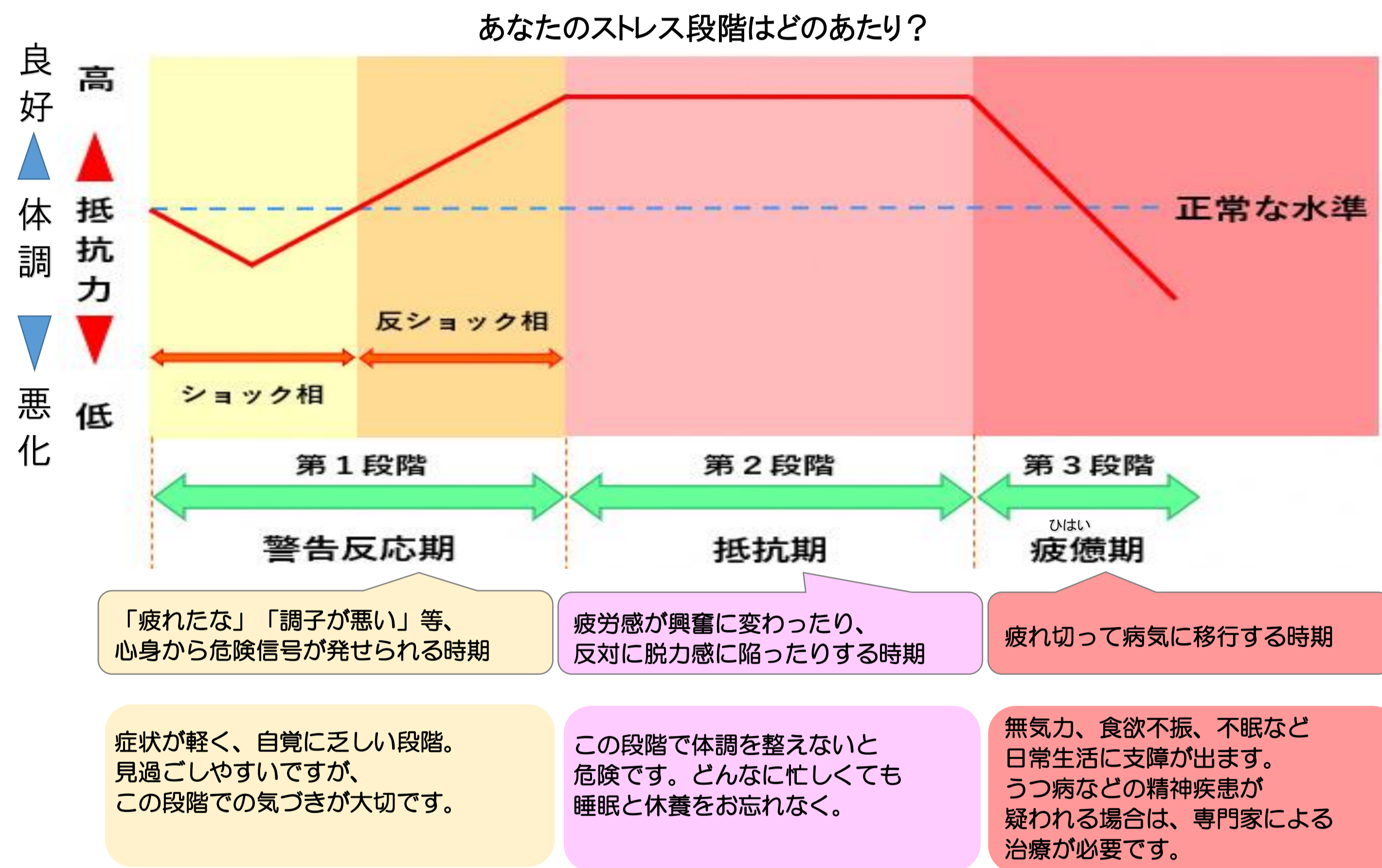
ストレスは誰にでもあり、避けることはできません。ストレスによる心の不調から身を守るためには、自分自身で早めに気づき、解消する「**気づきとセルフコントロール**」が大切です。一方、ストレスは適度であれば、ほどよい刺激となるため、かしく付き合っていきたいものです。

今は、新型コロナウイルス等の影響もあり、テレワーク（在宅勤務やモバイル勤務といったリモートワーク）など、働き方の多様化が進んでいます。日々の体調管理を含めて「自分の健康は自分で守る」というセルフケアの重要性は、ますます高まっています。あなた自身、あなたの大切な人の心の健康管理にお役立てください。

## 気づき編

### 〇ストレスをそのまま放っておくと、さまざまな問題、病気を招きます

ストレスは知らないうちにたまっていくものです。「警告反応期」「抵抗期」「<sup>ひばい</sup>疲憊期」と、3段階を経て心身に悪影響を及ぼし、長引くと、最終的には下り坂を転げるように悪化の一途をたどります。ストレスは長引かせないようコントロールするとともに、休養、睡眠等によって緊張をほぐしたり、心身を休めたりする等のセルフケアをすることが大切です。



### 〇うつ病にご注意ください

うつ病は、脳のエネルギーが低下した状態で、ストレス等をきっかけに発症すると考えられています。日本人の15人に1人は経験するというくらい身近な病気ですが、悪化すると回復に時間がかかり、最悪の場合、自殺に至ることもある怖い病気でもあります。早期に見つけ、治療することが大切です。

原因がわからない体調不良が続き、これといった身体の病気が見つからない場合は、うつ病かもしれません。相談窓口や心療内科・精神科に受診・相談してください。

もしうつ病であったら、一定期間心身を休め、再発防止のためにゆっくりじっくり回復をはかることが大切です。

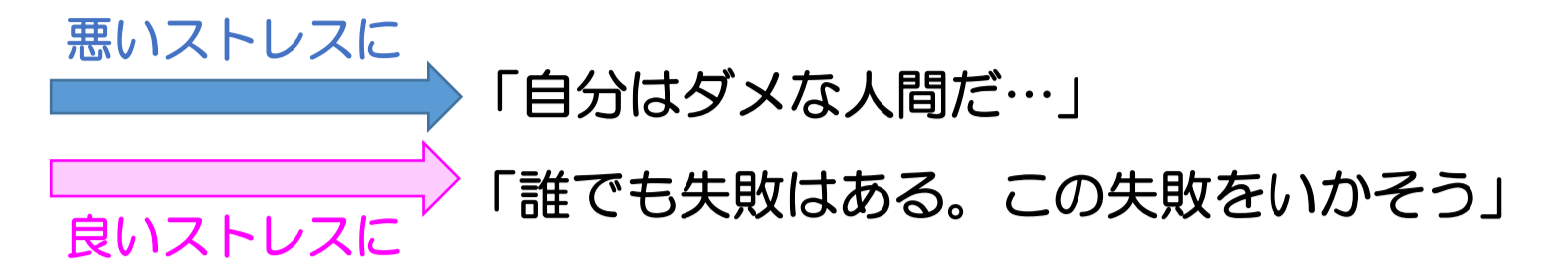


## 実践編

### 〇いきいき働くための習慣

#### ①「物事のとらえ方」を柔軟に

(例) 仕事でミスをしてしまった



悪いストレスを良いストレスに変える方法の一つに「物事のとらえ方」の見直しがあります。

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| • できなければ意味がない        | ⇒ できないときもある。次に生かすことが大事 |
| • これだけしかできなかった       | ⇒ これだけでできた             |
| • 人生、こんなことばかりだ       | ⇒ 人生、こんなときもある          |
| • OOさんのやり方は気に入らない    | ⇒ 人の数だけ考え方がある          |
| • このやり方、考え方しかない      | ⇒ いろんなやり方、考え方がある       |
| • 常に新しいアイデアを出し続けなければ | ⇒ 周りの人と話し合っ生まれるアイデアがある |
| • どうせ次もうまくいかない       | ⇒ 今度こそ、きょううまくいく        |

#### ②自分流のストレス解消法をみつけよう

S	スポーツ	健康スポーツで気分転換
T	トラベル&テレビ	自然とふれあい、いつもと違う体験を
R	リラックス、レクリエーション&レスト	遊び、休養でくつろごう
E	イーティング	食べることで心を潤そう
S	シンギング、サウンド&スピーキング	歌、音楽、会話で心がすっきり
S	スリーピング、スマイル、サケ、スパ	睡眠、笑顔、お酒、温泉で活力を養おう

#### ③つらい時は一人で抱え込まず、誰かに相談をしましょう

### 「こころの健康相談」

月1回程度精神科医師と保健師が予約制で実施しています。

東温市健康推進課 089-964-4407 月～金曜日8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)



#### ④ご自身でストレス度をセルフチェック

### 東温市携帯およびパソコンサイト「ぐっすり眠れてる？」

携帯及びパソコンにて、不眠・ストレス度のセルフチェック、相談先等の情報が掲載されています。ご利用ください。

