

ストレスマネジメント

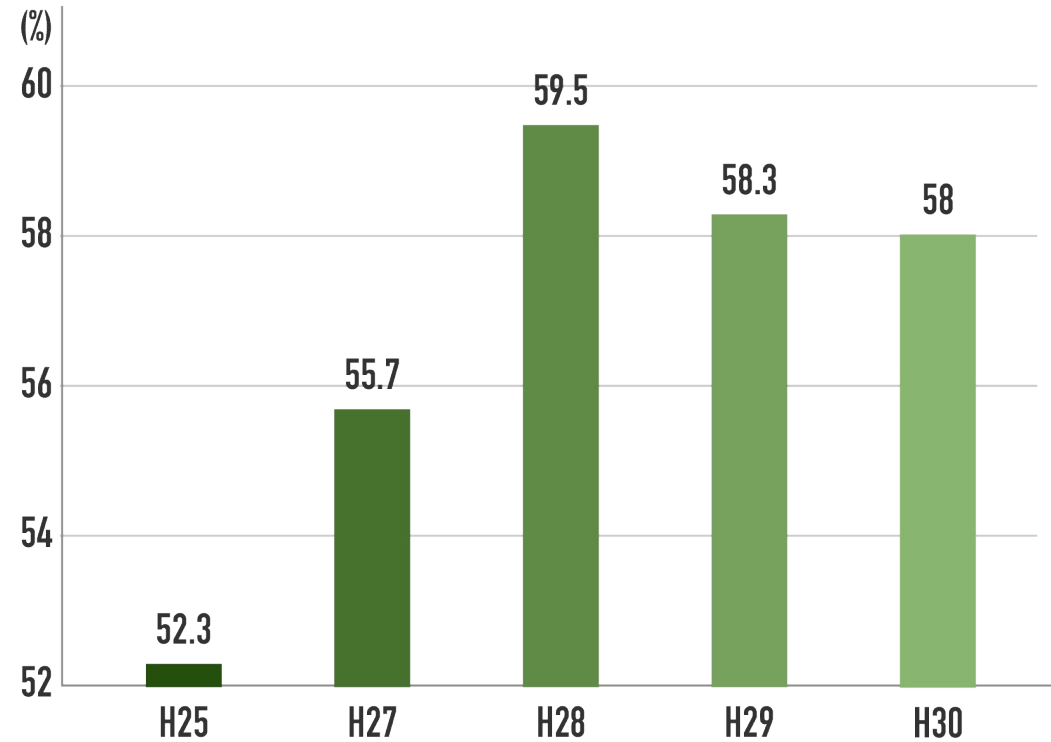


もくじ

-  仕事や職業生活において強いストレスがある人の割合
-  ストレスとは
-  米国国立職業安全保健研究所 (NIOSH) 職業性ストレスモデル
-  仕事のストレス要因
-  ストレス反応
-  緩衝要因

-  セルフチェック
-  上手なストレス対処
-  腹式呼吸
-  事業場内外の相談窓口

仕事や職業生活において強いストレスがある人の割合



厚生労働省「労働者健康状況調査 (平成30年)」結果より

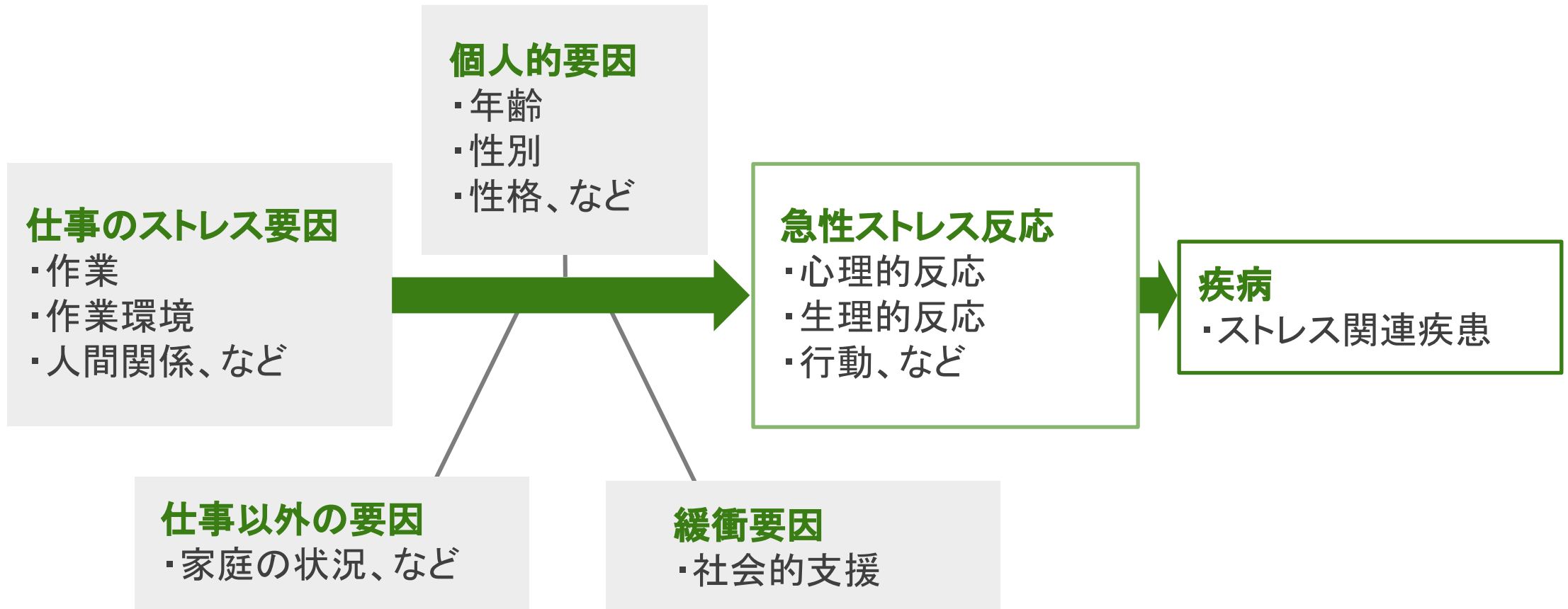
ストレスとは



理想と現実の
ギャップ



米国国立職業安全保健研究所(NIOSH)職業性ストレスモデル



仕事のストレス要因

- ✓ 仕事負担量・質
- ✓ 仕事のコントロール度
- ✓ 身体的負担
- ✓ 対人関係
- ✓ 職場環境
- ✓ 技能の活用、適性度
- ✓ 働きがい
- ✓ 長時間労働
- ✓ 交代制勤務
- ✓ 将来性不安



ストレス反応

心理的

- ✓ 元気がない
- ✓ 何もする気が起きない
- ✓ イライラ感
- ✓ 不安感
- ✓ ちょっとしたことでも涙が出る



ストレス反応

生理的

✓ 眠れない

✓ 食欲不振

✓ 肩こり

✓ 頭痛

✓ めまい

✓ だるさ

✓ 動悸

✓ 下痢、便秘



ストレス反応

行動化

✓ 集中力欠如

✓ ミスの増加

✓ 遅刻、欠勤の増加

✓ ネガティブ思考

✓ 飲酒量、喫煙量増加

✓ 買い物、ギャンブルなどへの依存



緩衝要因

社会的支援

- ✓ 上司
- ✓ 同僚
- ✓ 家族
- ✓ 友人

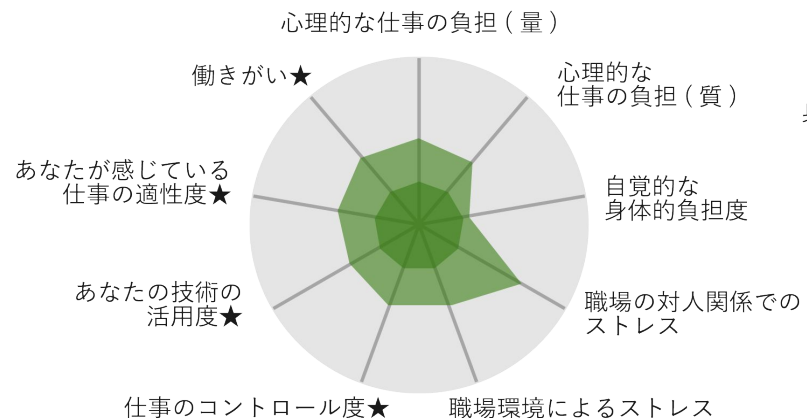


セルフチェック

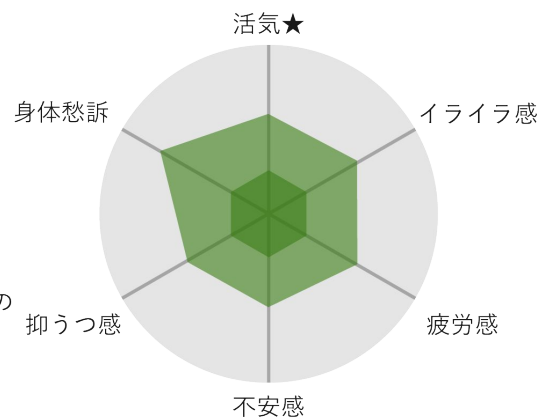
➡ 5分でできる職場のストレスセルフチェック

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

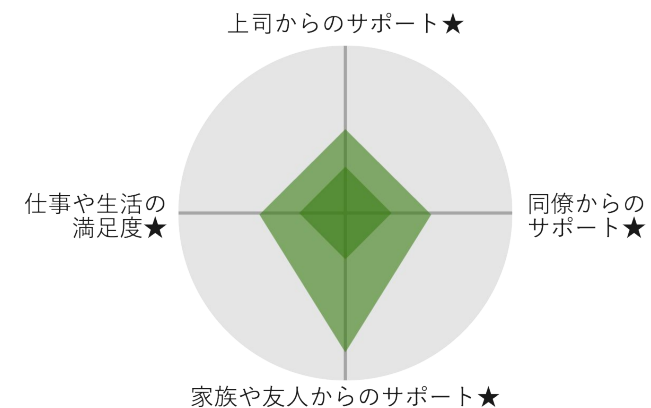
ストレスの原因と 考えられる因子



ストレスによって 起こる心身の反応



ストレス反応に 影響を与える他の因子



職業性ストレス簡易調査票及びその関連マニュアルより

上手なストレス対処①

👉 ストレスに強くなるライフスタイル

- ✓ 十分な睡眠・休養
- ✓ 運動・スポーツ(有酸素運動)
- ✓ 栄養(タンパク質・鉄分)



上手なストレス対処②

自分でできるリラクゼーション法

- ① 漸進的筋弛緩法
- ② 自律訓練法
- ③ 呼吸法（腹式呼吸・マインドフルネス）
- ④ 自己主張訓練（アサーション）

上手なストレス対処②

腹式呼吸

- ① 口をすぼめてゆっくりと息を吐く
- ② 腹筋に力を入れて息を絞りだす
- ③ 腹筋を緩めて鼻から息を吸う
- ④ 息を吐くのに8～20秒、半分の時間を目安に息を吸う



事業場内外の相談窓口

✓ 事業場内相談窓口への相談方法

- 電話番号
- メールアドレス
- 受付時間帯など

✓ 対人関係

- 精神科・神経科・心療内科
- 事業場の契約先専門機関(含むEAP)
- 労災病院勤労者メンタルヘルスセンター

社員がすぐ目に入る場所に周知しましょう

