

従業員のみなさまへ、労働法令・施策などを分かりやすくお伝えします！

【発行：一般社団法人 理美容業共同経営支援協会】

「ストレス」とつき合う方法を理解しよう！

良い仕事をする上で、適度な緊張感が必要ですが、過度な緊張感は「メンタルヘルス」の不調にもつながりかねません。良い仕事をするためには「しっかり休むこと」も必要なことです。

今回は、「ストレス」の内容を掘り下げていくとともに、「ストレスと付き合う方法（裏面参照）」をご紹介します。ぜひ参考にしてください！

●「ストレス」って何？

厚生労働省サイト「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト」で掲載されている内容をご紹介します。

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれませんが、**実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因**になります。

毎日を快適に過ごすために、まずはストレスを正しく理解しましょう。

～ストレスの原因～

そもそも**ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと**です。

外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。

つまり、**日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因**になるのです。たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激ですから、実はストレスの原因になります。

～自分のストレスサインを知る～

ストレスを受けている状態では、**眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなる**など、何かしら**ストレスサイン**が出ているものです。こうしたサインが出ているからといって、「こころの病気」というわけではありませんが、**気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまう**ことがあります。まずは自分の**ストレスサイン**を知っておくことが大切です。

そして、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。**自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれる**ようになります。

「メンタルヘルス」理解のポイント！！

※厚生労働省サイト

「こころの耳（働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト）」より

●「メンタルヘルス不調」は誰にでも起こりうる

メンタルヘルス不調は、**ストレス過多**の状況下においては、誰にでも起こりうるものです。**こころの強い、弱いは関係ありません。**

●「メンタルヘルス不調」に関する誤解

メンタルヘルス不調になった人に対して、「精神的に弱いから」「怠けている」「甘えている」「少し休めば治る」「復帰してももう仕事は任せられない」などということはありません。

●「メンタルヘルス不調」への気づきと対応～3つのポイント～

～ポイント①～**ストレスへの気づきをよくすること**

自らの**ストレス状態**を客観的に見ることを習慣化してみましょう。

～ポイント②～**メンタルヘルスへの理解をすすめること**

小冊子やオンライン記事などでメンタルヘルスへの知識を高めましょう。

～ポイント③～**相談すること**

話を聞いてくれる人を持ちましょう。相談窓口がたくさんあることを知りましょう。

●「ストレス」とつき合う方法

厚生労働省サイト「**こころの耳**（働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト）」で掲載されている方法をご紹介します。

① リラクゼーション

「リラクゼーション」とは、**心身の緊張を緩めること**です。

手軽な方法の一つとしては、**呼吸法（腹式呼吸）**があります。自宅や職場の自席などでも短時間で簡単に行えます。**ヨガもリラクゼーション法のひとつ**です。

② ストレッチ

長時間同じ姿勢でいるとき（立位・座位）も筋肉は緊張しています。また仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。

「**腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ**」腰のストレッチなどにより、**筋肉の緊張をゆるめ、血行を促す**ことは心身のリラクセスに効果的です。

③ 適度な運動

運動というと、勝ち負けにこだわり技術を競うというイメージを持つ人もいますが、ストレス解消のためには、あくまで「**楽しむ**」という気持ちが大切です。

手軽にできて好きな運動を楽しい環境で行いましょう。

④ 快適な睡眠

「快適な睡眠」とは**起きたときに気持ちがいい睡眠、日中に眠くならない睡眠**のことです。快適な睡眠に必要な時間には個人差があります。

また**15分程度の昼寝**をすることは、**仕事の効率アップ**につながるといわれています。

⑤ 親しい人たちと交流

友人や知人と話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、**自ずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたり**します。

⑥ 笑う

笑いによって、**自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたり**する効果もあります。日常生活に笑いをとりいれましょう。

⑦ 仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。

仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高めます。趣味を介した、仕事とは関係のない人々との交流は、新たな人間関係を生み、生活の幅を広げます。

正しく「つき合う」ポイント！！

● ストレス解消の誤解

ストレス解消のための喫煙は、**お勧めできません**。また、飲酒はストレス解消に役立つこともありますが、量と頻度のコントロールが必要です。**習慣的な飲酒は、お勧めできません**。運動や趣味においても、翌日の生活に影響を与えるほどやってしまうことは、逆効果です。

● 相談することの有用性

親しい人と話しても問題が解決しない場合の窓口として、**事業場内の専門家**（産業医・保健師など）、会社や健康保険組合が契約している相談機関などが挙げられます。また、**地域の医療機関や保健所**などに相談することもできます。