



けんこうNetはホームネット(株)が提供する看護師監修の身近な健康に関する情報です。

## 📡 ストレス対処法



心の健康状態は、自分自身にもわかりにくいものです。ましてや他人にはわかりづらいものでもあります。私達は、多少の環境の変化には適応でき、不都合は環境の中でも我慢することが出来ますが、環境への適応力は個人差があり、我慢や辛抱にも限界があります。ストレスフル状態は、身体のみならず、心の健康をも損ねてしまいます。今回は、ストレス社会をうまく乗り切るヒントにさせていただけるよう『ストレス対処法』をご紹介します。行ってみたいと思います。

## 📡 ストレス対処方法10か条



### ① ストレスを自覚する

自分自身に気配りして、素直にストレスの存在に気づき、ストレス状態に気づきましょう。

### ② 規則正しい生活が基本

ゆとりのない不規則な生活がストレス状態を加速させます。特に、一日の始まりの朝は余裕をもって迎えることが大切。フレッシュな頭で仕事に取り組みましょう。

### ③ 休みのリズムをうまくとる

だらだらと仕事を続けても能率は上がらないものです。『90分でひと休み』を目安に仕事にメリハリをつけましょう。

### ④ 職場の仲間とコミュニケーション

一人で悩まず、上司や同僚とよく話し合いをしましょう。話すことで心がすっきりとして、解決方法が見つかる事もあります。

### ⑤ 昼休みに気分転換

食事時間は精神的にも大切な時間。仕事をしながら食べたり、胃に流し込むような食べ方は良くありません。仲間とおしゃべりしながらゆっくりがおススメです。

### ⑥ 仕事にのめり込み過ぎない

責任感が強く、まじめなのは仕事をする上で大切なことです。しかし、全てを一人で背負い込むのは危険です。仕事にのめり込みすぎは心身症予備群と考えましょう。

### ⑦ ムリをしないで明日に備える

仕事を終わったら、その日の仕事を振り返りミスやムダの点検に加えて、自分の状態を把握するようにしましょう。「疲れている・・・」と思ったら、明日に回すことも考えてみては。

### ⑧ 残業は次の日にことを考えて

残業は頭を休めてから取りかかりましょう。長時間残業しても能率はあがりません。残業は次の日のことを考え、適度に切り上げることも大切です。

### ⑨ 社外の友人を大切に

仕事の間関係以外のつきあいも大切にしましょう。学生時代の友達や趣味の仲間などつきあいが、生き生きとした自分をつくる一つの方法です。

### ⑩ 休みの日には仕事を忘れる

休日には思い切って仕事を忘れて過ごしましょう。遊び過ぎて、仕事に差し支えないように。



### 『相談窓口を知っておきましょう』

メンタルヘルス関連の相談をご希望の場合は、  
こころの健康相談統一ダイヤルを0570-064-556ご利用いただけます。