

# ストレスに気づこう

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたの身のまわりにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する反応が出てないかをチェックしてみましょう。

## CHECK ▶ こんなことは、ありませんか？

### 職場で...



### 職場以外で...



## CHECK ▶ ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると、心やからだ、日常の行動面に下記の様な変化があらわれます。



- 心理的側面** ▶ 抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など
- 身体的側面** ▶ 高血圧、胃十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、食欲不振、不眠、肥満など
- 行動的側面** ▶ 作業効率の低下、作業場の事故、アルコール依存、過食、拒食など

# 職業性ストレス簡易調査票

## CHECK あなたのストレスの程度をチェックしてみましょう

**A** あなたの仕事についてうかがいます。  
最もあてはまるものに を付けてください。

	そ う だ	そ ま あ だ	ち や や う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やりかたを決める事ができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

**B** 最近1か月のあなたの状態についてうかがいます。  
最もあてはまるものに を付けてください。

	な ほ か つ ん ど	あ と き ど き	あ し ば た し ば	い ほ と ん ど あ っ た
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落ち着かない	1	2	3	4
13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4
16. 気分が晴れない	1	2	3	4

17. 仕事が手につかない	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4
19. めまいがする	1	2	3	4
20. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこる	1	2	3	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4
24. 目が疲れる	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
29. よく眠れない	1	2	3	4

**C** あなたの周りの方々についてうかがいます。  
最もあてはまるものに を付けてください。

	非常に	かなり	多 少	全 く な い
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？				
4. 上司	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？				
7. 上司	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

**D** 満足度について

	満 足	満 ま あ 足	不 や 満 足	不 満 足
1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4



職業性  
ストレス  
簡易評価ページ

A、Bのストレスの判定については、中災防ホームページのWebでチェック「職業性ストレス簡易評価ページ」([http://www.jisha.or.jp/web\\_ch/index.html](http://www.jisha.or.jp/web_ch/index.html))を参照ください。

アクセス方法

中災防ホームページ ▶ Webでチェック ▶ 職業性ストレス簡易評価ページ



# ストレスとうまくつきあう

「ストレスは人生のスパイスである」これはストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心やからだに適応しきれなくなり(過剰適応)、心身にダメージを与えます。ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。



## CHECK ストレスと上手につきあうポイント

### Point リラクゼーション法を身につける

自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって強い武器となります。リラクゼーション法には、呼吸法や自律訓練法など様々な方法がありますが、中でもストレッチングは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間もとらず手軽に行えます。

### ストレッチングとは

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラクセスに効果的です。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。

仕事の合間などでストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的にすすめることができるでしょう。

#### ストレッチングのポイント

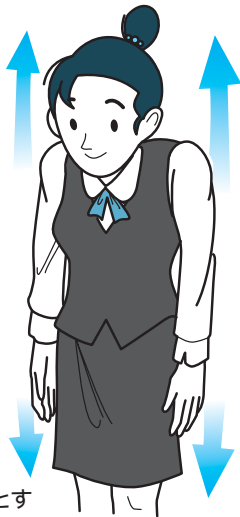
- ① はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ② 呼吸は止めずに自然に行う
- ③ 10～30秒間伸ばし続ける
- ④ 痛みを感じるまで伸ばさない(無理はしない)
- ⑤ 伸ばしている部位に意識をむける
- ⑥ 笑顔で行う



# 手軽に からだを ほぐす

## ストレッチング 肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



## マッサージ 首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



## ストレッチング 背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める

## ストレッチング 首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



## ストレッチング 腰

背中を伸ばしたまま、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



## ストレッチング 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



ストレスとうまく付き合う

## Point 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とる

生活習慣の乱れはストレスを強めます。緊張の続く時は努めて規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分にとるようにしましょう。

### 働く世代の快眠10カ条

#### 1 充分かつ快適な睡眠で、仕事のやる気と効率がアップ

充分かつ快適な睡眠で疲労回復・ストレス解消をはかり、やる気にあふれた毎日を充分かつ快適な睡眠が得られないと、高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇する  
充分かつ快適な睡眠が得られないと、うつ病など心の病のリスクが上昇する  
充分かつ快適な睡眠は、仕事の能率をアップし、交通事故や労働災害のリスクを低下させる

#### 2 睡眠時間は人それぞれ。日中の充足感が快適な睡眠のパロメーター

人それぞれに適した睡眠時間があり、8時間睡眠にはこだわらない  
眠気がなく、気力の充実した状態で仕事をこなせる時の睡眠時間が、あなたの理想的な睡眠時間  
年齢を重ねると、必要な睡眠の時間は短く、眠りは浅くなるのが一般的

#### 3 朝——目覚めとともに体内時計がスタート。快眠の秘訣は起床時間にあり

毎朝決まった時刻に目覚め、起床後しっかり日光を浴びることが快適な睡眠につながる  
朝、活動を始めた体は、14～16時間後に眠りの準備を始める  
規則正しい朝食習慣は起床前から消化器の働きを活発にし、朝の目覚めを助ける  
休日の朝に平日より2時間以上長く床で過ごす、夜の寝付きが悪くなり、憂うつな気分が月曜の朝を迎えることになりかねない



#### 4 昼——わずかな昼寝が午後の仕事効率を高める

昼休み、15分程度のわずかな昼寝が午後の眠気を減らし、仕事の効率を上げる  
休日に昼寝をするなら、午後3時までには起きる事。それ以後の昼寝は夜の睡眠の妨げに

#### 5 夜——快適な眠りは自らの工夫で創り出す

就寝4時間前からのコーヒー、紅茶、緑茶などによるカフェイン摂取、また1時間前からの喫煙は寝付きを悪くし、眠りの質を低下させる  
睡眠薬がわりの寝酒は厳禁。眠りの質を低下させ、飲酒量の増加にもつながる  
翌朝早起きが必要なとき、眠ろうと意気込んで早々と床に入るのはかえって逆効果  
(普段の就寝時刻の2～4時間前は、もっとも寝付きの悪い時間帯)  
夕方から夜の適度な運動習慣は寝付きを助け、熟睡をもたらす



#### 6 寝る前に——自分なりのリラックス法を見つける

就寝前1～2時間のリラックスが快眠の手助けに  
ぬるめの入浴、軽い読書や音楽、香り、ゆったりしたストレッチなど、自分にあったリラックス法を自然に眠くなってから寝室に向かう

#### 7 寝室——眠りやすい寝室環境も大切

寝室は事情が許す限り、睡眠以外には使わない  
照明器具やカーテン、窓などの工夫で、静かさと暗さの実現を温度と湿度の調節にも配慮して

#### 8 眠れないときの対処——眠りは追いかけると逃げてゆく

人は意志の力で眠りに付くことはできない  
床に入って30分くらいたっても寝付けないときは、いったん床をはなれ、リラックスした気分で眠気が来るのを待つ  
眠りが浅いときは、むしろ遅寝・早起きを試みる。床にいる時間を短くすることで、熟睡感が増すことも

#### 9 それでも眠れないあなたに——早めに医師に相談を

睡眠の障害は『体や心の病気』のサインのこともある  
激しいいびき、睡眠時無呼吸、足のむずむず感が眠りを妨げていることもある  
寝付けない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、充分眠っても日中の眠気が強いときなど、まずは医師に相談を  
医師の指導のもとで使用すれば、現在使われている睡眠薬は安全性が高く、快適な睡眠が確保できる

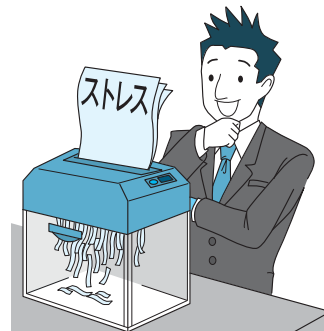
#### 10 交代勤務の工夫——上手な休息と、睡眠時間の確保が大切

夜勤中は職場の照明を明るめにすると、眠気が減り、仕事の効率が上がる  
夜勤明けの帰宅時、サングラスなどで強い日光を避けると、帰宅後の入眠が容易になる  
夜勤明けの睡眠は、家族の協力を得て、明るさや音に配慮した寝室環境の確保を  
勤務シフトの工夫で、睡眠時間の確保が容易になることもある

出典:働く世代の快眠指針作成委員会

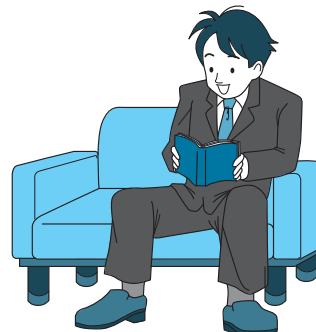
**Point** 緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いているなど感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。



**Point** できるだけ落ち着ける環境を

職場で許される範囲で机や椅子、コンピュータを自分好みに調整してみましょう。また可能であれば休憩時間に好きな音楽を聴くなど自分独自の空間をつくり、落ち着ける環境を整えましょう。



**Point** 仕事に関係のない趣味を持つ

趣味を持つこと自体、ストレス解消につながります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろな趣味を持つことにより自分の人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにもつながるでしょう。



**Point** ストレス解消を  
タバコやお酒に頼らない

過度に続けるとエスカレートして依存してしまう可能性があるため注意が必要です。また、眠るためにアルコールを飲むことは避けましょう。睡眠の質を低下させます。



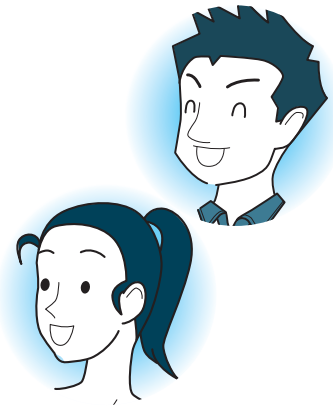
**Point** 内にためずに言葉に出してみる

心の中にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。



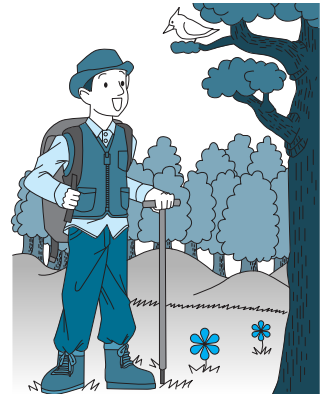
## Point 笑いのすすめ

最近、思いっきり笑ったことはありますか？心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。



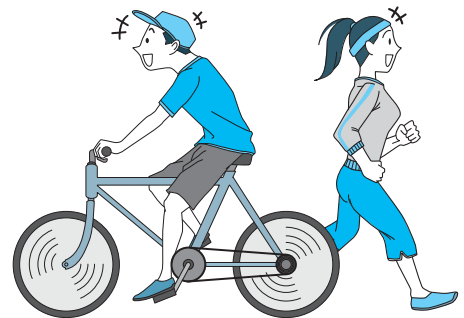
## Point 自然を親しむ機会を多く持つ

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレス解消に大変有効です。



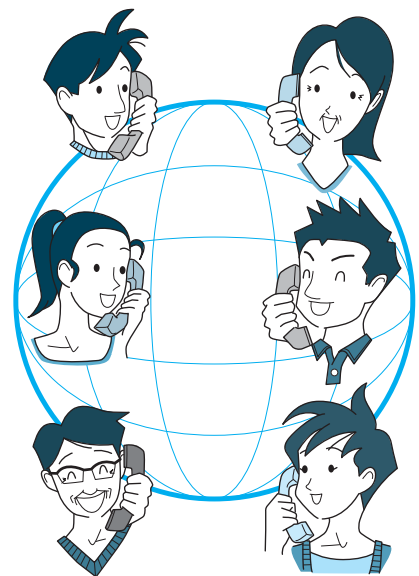
## Point 適度に運動をする

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。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も「楽しむ」という気持ち大切です。手軽にできて自分が好きな運動を楽しい環境で行いましょう。



## Point 親しい人たちの支援ネットワークをつくる

ストレスが多ければ多いほど本人を取り巻く重要な人たち（家族、友人、同僚、上司など）からの支援が必要になります。それらの人から「大丈夫、きつとうまく行く」、「あなたの悩みは良くわかる」という言葉をかけてもらうだけで、ずいぶん楽になるものです。これらの役割は持ちつもたれつで、聞き手にまわったり、支援をうけたりしましょう。



職場で一日

仲間にプラスの働きかけ

気持ちよく過ごす

職場は毎日長い時間を過ごす場所ですから、気持ちよく働きたいものです。普段から仲間とのコミュニケーションを図り、ストレスを蓄積させないように心がけましょう。

その際に心がけたいのが“プラスの働きかけ。”たとえば、あいさつする、ほめる、うなづく、などといった相手の存在を認める態度を積極的にとることです。小さな気遣いの積み重ねが、毎日を快適にしてくれます。

### ⌋ 出社したら

あいさつは自分から元気よく

出勤したときや席を離れるときなど、まわりの人に一言、声をかけていますか



### ⌋ 会議では

信頼関係は話を聴くことから

会議や打ち合わせなど、会話中に、相手の話をさえぎって話してしまうことはありませんか

### ⌋ 困ったときは

率直な自分を出してみよう

困ったとき、自分の中に感情をため込んでいませんか



### ⌋ 仕事を頼むときは

名前を呼ぶことは相手を認めること

話しかけるとき、仕事を頼むとき、ぞんざいな対応をしていませんか

### ⌋ 手伝ってもらったとき

笑顔でほめよう、感謝しよう

手伝ってもらったり、助けてもらったとき、感謝の気持ちを表していますか

