

マイルール

～ストレスとの付き合い方～

ストレスとは

厚生労働省が示しているストレスとは、

外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応のこと。その原因となる外的刺激(ストレッサー)とそれに対する私たちの心身の反応(ストレス反応)とを合わせてストレスと呼ばれることもある。

ストレッサーには、

- ①物理的・化学的なもの(暑さ、寒さ、有害物質)
- ②生理的なもの(病気や飢え・睡眠不足)
- ③心理的・社会的なもの
(職場や家庭における不安・緊張・恐怖・怒り)

ストレスが与える影響(仕事場面)

- ・表情や口調の変化
- ・体調不良
- ・やる気の低下
- ・交通事故の割合



ストレスに向き合う準備

①まずは、ストレスを感じた時に

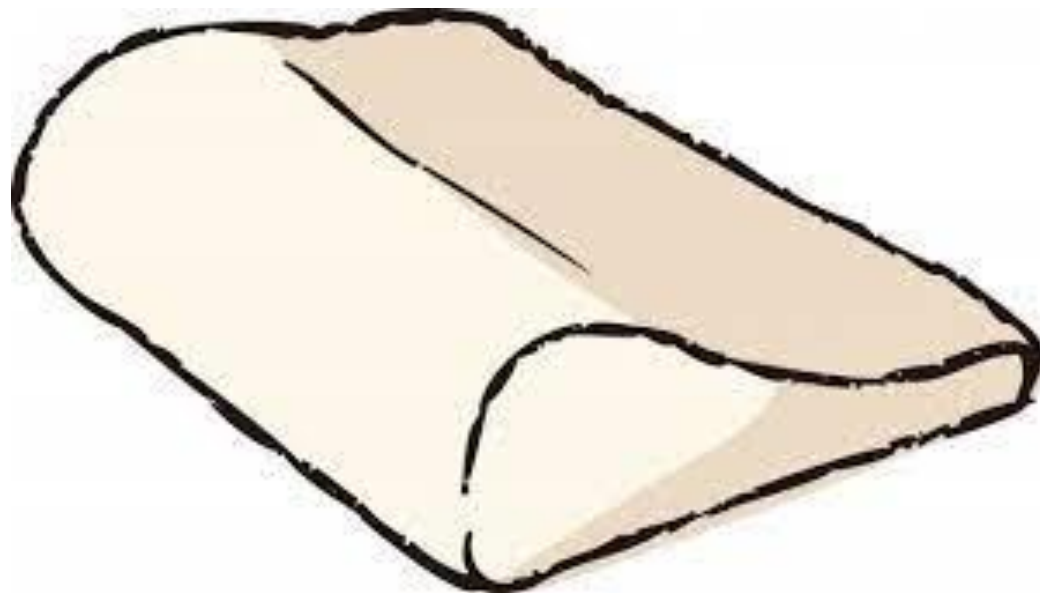
「自分、今ストレス感じてるなあ」と客観的に自分のことを見る。

②日常的にはストレスの原因となることが多く、ストレスを完全に解消することは難しい。

その為上手く付き合っていくことが大切。

ストレス緩和①(物で対応)

- ・空調服や枕の購入
- ・ストレスの原因を考え予防する



ストレス緩和②(行動パターンの変化)

- ・普段は通らない道を走る
- ・視覚から色々な情報を得る



ストレス緩和③(小爆発を起こす)

- ・声に出して思ったことを発する
- ・内容は無くても大きな声を出すだけでもオッケー
- ・「仕事終わったー」等のポジティブな内容でも良い



まとめ

- ・イライラは溜め込まず吐き出すことが大切
- ・ストレスと向き合い、上手く付き合っていく

