

# 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、日常の行動面に次のよう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

## 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 か 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く合わない	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か月間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 た と	あ と き ど き	あ し ば た し ば	い ほ と ん ど あ つ 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	まあ満足	やや満足	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



ストレスの判定については、中災防ホームページ又はこの耳ホームページをご参照ください。

**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  
この耳ホームページ ▶ 5分のできる職場のストレスチェック



# 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、心身のリラックスに効果的です。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 痛みを感じるところまで伸ばさない(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

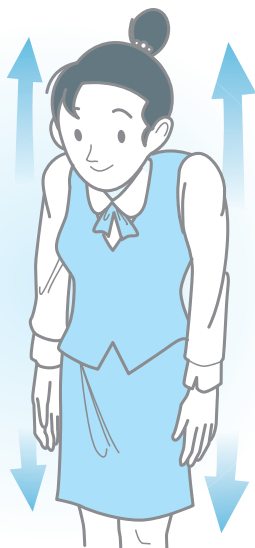


# 手軽に からだを ほぐす

簡単な体操

## 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

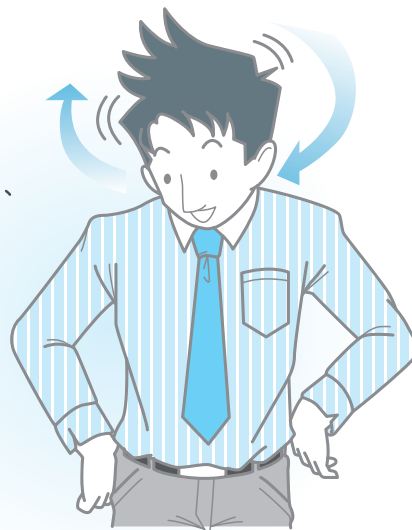
親指以外の四指で頭をつかみ、  
親指で首すじを押すように  
マッサージする



簡単な体操

## 首まわし

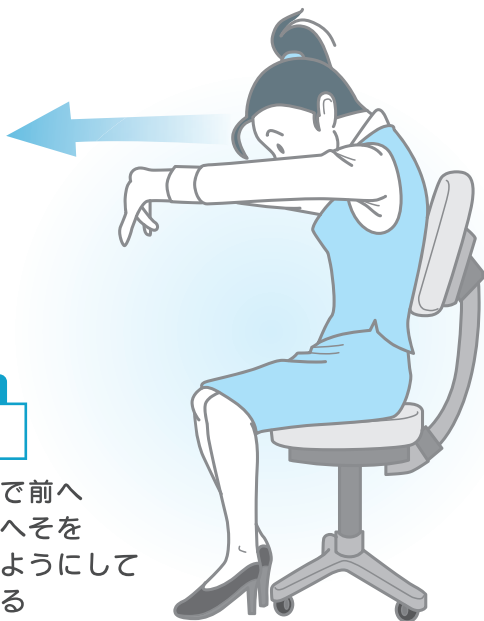
首・肩の力を抜き、  
首をゆっくりと  
まわす



ストレッチング

## 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

## 腰

腰を伸ばして、  
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





## 快適な睡眠のための7箇条

### 1 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ◎快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ◎睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ◎快適な睡眠をもたらす生活習慣 → 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす  
→ 朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

### 2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが 快適な睡眠のバロメーター

- ◎自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ◎寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ◎年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通



### 3 快適な睡眠は、自ら創り出す

- ◎夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
- ◎「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- ◎不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

### 4 眠る前に自分なりのリラックサ法、 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- ◎軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- ◎自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ◎ぬるめの入浴で寝付き良く

### 5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- ◎同じ時刻に毎日起床
- ◎早起きが早寝に通じる
- ◎休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつらくなる

### 6 午後の眠気をやりすごす

- ◎短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分
- ◎夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ◎長い昼寝はかえってぼんやりのもと



### 7 睡眠障害は専門家に相談

- ◎睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
- ◎寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
- ◎睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意