

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…

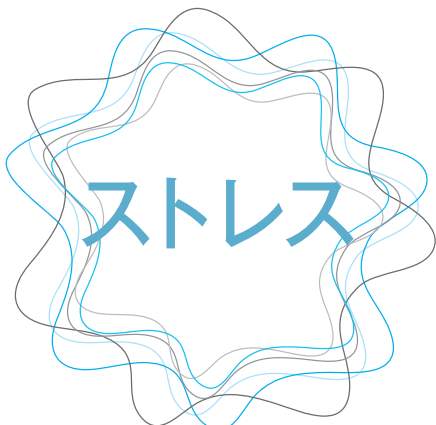


職場以外で…



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

抑うつ感、意欲や集中力の低下、おっくう感、イライラ感・おこりっぽくなる、不安感、緊張感など

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、吐き気、頭痛、めまい、眠れない・何度も目が覚める、食欲不振、だるさ・疲れやすい

行動的側面

遅刻や早退が増える、酒量やたばこが増える、食事の量が増えるまたは減るなど
作業効率の低下、作業場の事故、ミスが増えるなど

ストレスに気づくためのストレスチェック制度(労働者50人以上の事業場)

◎心理的な負担の程度を把握するための検査及び面接指導の実施並びに面接指導結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針（平成 27 年 12 月施行）

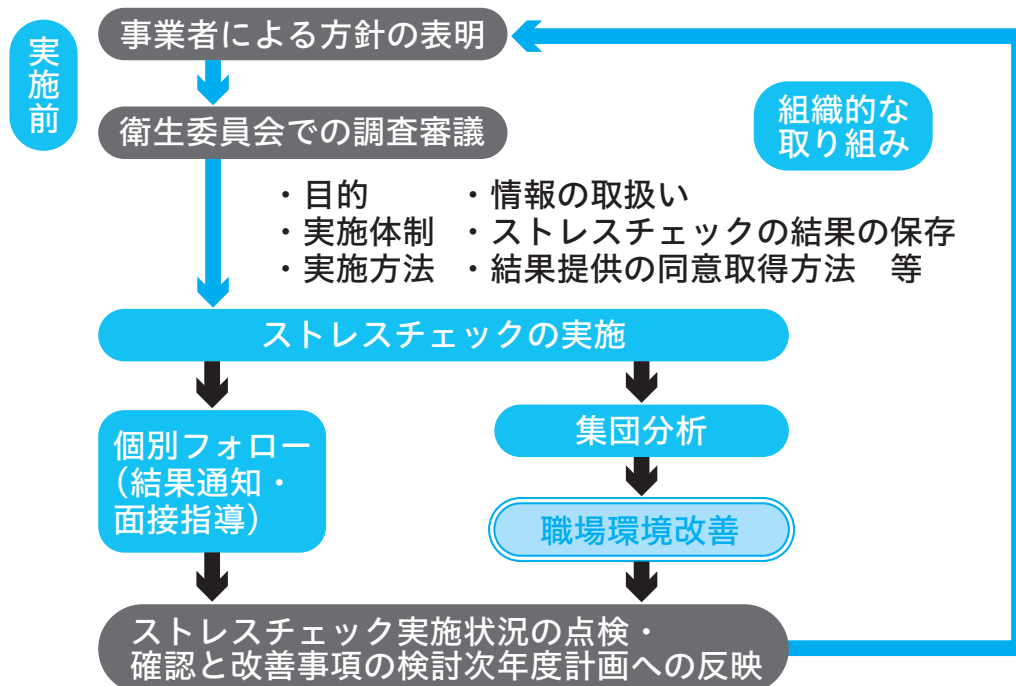
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeniseibu/0000181834.pdf>

皆さん、ストレスチェックを受検しましたか。どんな結果だったでしょうか。その結果に向き合うこともまたセルフケアの大事なポイントですね。もし、結果の点数が高く出て高ストレス者と判断されて医師の面接指導の案内がありましたら、面接の申出をしましょう。そのまま放置しないこと、自発的な健康相談をする、専門家との相談をするなど、何らかの対応をしましょう。

このストレスチェック制度の目的を再度確認してみましょう。

- ・定期的に労働者のストレスの状況について検査・調査票を用いて行います。
- ・ストレスチェックの結果は、実施者から直接本人へ通知されます。自らのストレスの状況について気づきを促して、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させ、リスク要因そのものも低減させるものです。
- ・検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場ごとのストレス状況を把握します。「仕事のストレス判定図」等を参考にしながら、職場環境を評価し、職場環境に改善につなげます。
- ・さらに、心身の自覚症状が高い者や、自覚症状が一定程度あり、ストレスの原因や周囲のサポート状況が著しく悪い者で、高ストレス者と判断された場合、医師による面接指導への申出により、産業医（医師）の面接指導を受け、必要に応じて就業上の措置（時間外労働の制限、作業の転換など）を講ずることで、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する取組です。

ストレスチェック制度の流れ



厚生労働省：ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等 資料より一部改変引用

「これからはじめる職場環境改善スタートのための手引」より

職業性ストレス簡易調査票の3領域について

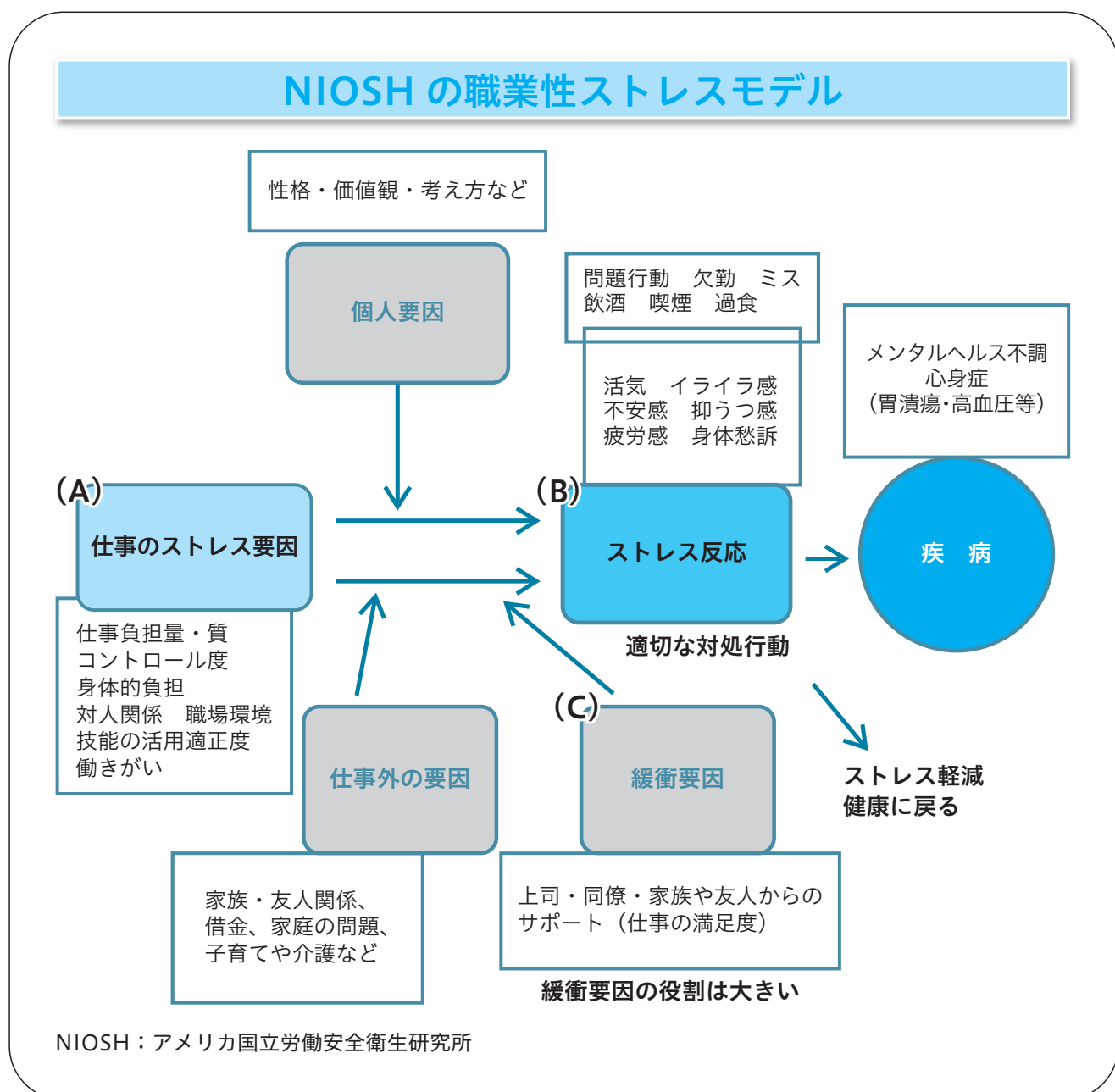
法に基づくストレスチェックの項目は、次ページに示す 57 項目から構成されています。内容については、ストレスチェックの実施者の提案や助言、衛生委員会の調査審議を経て、事業者が決定します。

「職業性ストレス簡易調査票」は職業性ストレスモデルの3つの領域を含んでいます。

- A 「仕事のストレス要因」
- B 「ストレス反応」
- C 「緩衝要因（周囲のサポート）」

仕事のストレス要因によるストレス反応が続くと健康障害につながります。

NIOSH ストレスの職業性ストレスモデルに見るようにストレス反応は仕事のストレス要因だけでなく仕事外の要因、個人要因、緩衝要因によって修飾されるといわれています。特に緩衝要因の周りのサポートの有無はストレス反応の軽減に影響します。



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 う 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 ん た ど	あ と き た ど き	あ し ば た し は	い つ も 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。

次の人たちはどのくらい
気軽に話ができますか？

	非常に	かなり	多少	全くない
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（適応障害）、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。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

