🎁 外国人労働者に対する安全衛生教育教材作成事業(建設業)

共通「メンタルヘルス対策」 安全衛生のポイント

(1) ストレスに気づこう

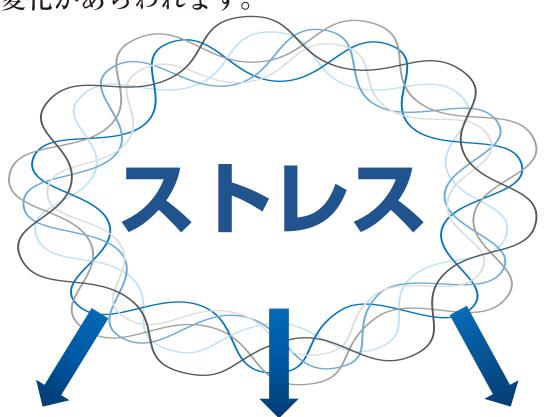
ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたの身のまわりにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する反応が出ていないかをチェックしてみましょう。

CHECK → こんなことありませんか?



(2) 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

身体的側面

行動的側面

遅刻や早退が増える、酒量やたば こが増える、作業 効率の低下、作業 場の事故、ミスが 増えるなど

(3) ストレスとうまくつきあう



ストレスといってもすべてが有害なわけでなく、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が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 ストレスと上手に付き合うポイント

Point リラクセーション法を身に付ける

自分に合ったリラクセーション法を身につけることはストレス社会を生きる私たちにとって強い武器になります。リラクセーション法には、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出来るでしょう。

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



(4) 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 首筋

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首筋を押すようにマッ サージする。



首まわし 簡単な体操

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

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



ストレッチング 腰

腰を伸ばして、からだを後にひねり、背もたれをつかむ。



(5) ストレスを感じたら

Point 緊張を細切れにする

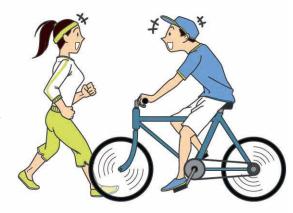
1日の中で緊張が続いているなと感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。



Point 適度に運動する

適度な運動をすることで、満足感や解放感、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ると思 いますが、ストレス解消のためにはあく までも「楽しむ」という気持ちが大切で 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 ストレス解消をたばこやお酒に頼らない

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからたばこやお酒に頼っ

てしまうと、いつしか量が増えてしまい、 場合によっては依存症となって心身の健 康を損ねてしまうことになります。スト レス解消のためにたばこやお酒に頼るこ とは注意が必要です。他のストレス解消 法をお勧めします。



(6) コミュニケーション de ワーク 朝礼時に健康チェックしよう

職場のタテヨコの人間関係にトラブルがあると、事故・災害、 生産・品質のトラブル発生につながります。職場の事故・災 害をゼロにするには、職場風土を明るく、チームワークの良 い、先取り参加的なものに変えていくことが必要です。

例 良好なコミュニケーションと サポートを!

①出社したら挨拶は自分から元気 よく

出勤した時や席を離れるときなど、ま わりの人に一声かけていますか

- ②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
- ③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

④困ったときは、素直な自分を出 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

⑤会議では、信頼関係は話を聴く ことから

会議や打合せなど、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



- コミュニケーションづく 例 りの一環として事業場内 で行われるイベント
- 〇社内運動会
- 〇ボウリング大会
- 〇球技大会
- 〇社内駅伝大会
- 〇部内対抗駅伝大会

共通「メンタルヘルス対策」

(7)健康KY

働く人一人が自身や部下の健康に関心を持ち、職場の安全と健康を確保していくことが大切です。健康KYでは、まず始業時のミーティングの際に、各自が健康状況を自己チェックし申告します。次に監督者は、部下の一人ひとりの健康状況を観察し、必要に応じて「問いかけ」をします。

例 健康自己チェック 10 項目

- ①頭痛がする
- ②めまいがする、ふらつく、耳 なりがする
- ③手足にしびれ・けいれん・筋 肉痛がある、腰が痛い
- ④腹が痛い、下痢している、便 秘している
- ⑤胃の具合が悪い、胃痛・はき けがある
- ⑥熱がある
- ⑦心臓の具合が悪い、どうき・不整脈がある
- ⑧出血している
- ⑨咳、くしゃみ、鼻水がでる
- ⑩だるい、ねむい

その他(自覚症状)

例 健康観察(監督者→作業者) 5項目

①姿勢

(シャンとしているか、うなだれて いないか)

②動作

(キビキビしているか、ダラダラし ていないか)

③顔・表情

(イキイキとしているか、明るいか、 むくんでいないか)

4目

(キリっと澄んでいるか、血走って いないか)

⑤会話

(ハキハキとしているか、大きさは、 声のハリは)

その他、必要があれば体温・脈拍・ 呼吸数を検査

(体操前、体操後など)

こころの耳 働く人のメンタルヘルス / ポータルサイト



働く方と、周りで支える方々をサポートする

職場のメンタルヘルス対策専門の 情報サイトです











事業場取り組み事例 職場環境改善ツール

あなたや、あなたの身の回りでこんな悩みを抱えている方はいませんか?



こころの健康問題により 休業中の社員がいる



職場のメンタルヘルス対策 について知りたい



こころの悩みがある 誰かに相談したい

働く人の

「こころの耳電話相談」

100 0120-565-455

月曜日・火曜日 17:00~22:00 土曜日・日曜日 10:00~16:00 (祝日、年末年始はのぞく)





働く人の

「こころの耳メール相談」

こころの耳メール



24時間受付/1週間以内に返信します https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan



