

共通“心理卫生对策”

安全卫生要点

(1) 让我们感知压力

压力是由各种各样的事情变故所引发的。让我们来检查一下你身边有没有引起压力的重要因素、或者你是否无意间对压力做出了反应吧。

CHECK → 你有为这些事情苦恼吗？

在职场中……

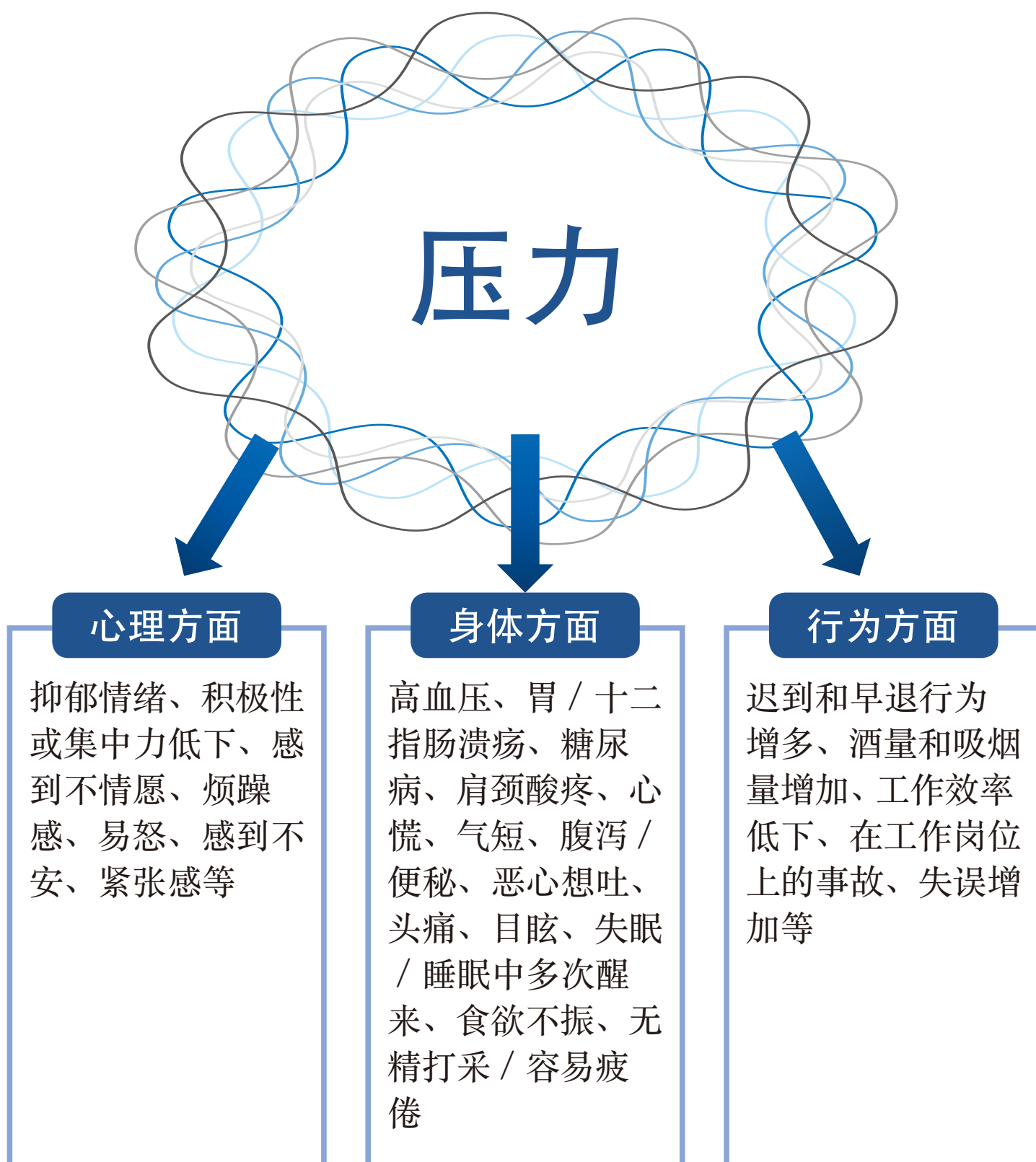


在职场外……



(2) 对压力作出的反应

压力越大，心理、身体、日常行动等方面将会出现如下的变化。



(3) 与压力友好相处



并不是所有压力都是有害的，适度的压力可以振作精神、提高工作和学习的效率，给人愉快的兴奋感和紧张感。但是，当这些兴奋感和紧张感过度后会让心理和身体无法承受（适应障碍），给身心造成伤害。为了能更好的与压力相处，要早一点意识到自己承受了过多的压力，同时为了找寻适合自己的压力对应方法而进行实践也非常重要。

CHECK → 与压力友好相处的要点

Point → 学习放松的方法

寻找到适合自己的放松法会成为我们生活在这个压力社会中强有力的武器。放松法有呼吸法、自主训练法等各式各样的方法。其中，拉伸运动不需要使用特殊的器械或工具，可以随时随地轻松的进行。

拉伸运动

缓慢伸展肌肉的拉伸运动可以缓和肌肉的紧张、促进血液循环，非常有助于身心的放松。长时间保持同样的姿势（站立、坐立）时肌肉会紧张。此外，因工作量和人际关系等所造成的压力也会让肌肉紧张。在工作间隙进行拉伸运动可以缓解肌肉的紧张，还能让接下来的工作更加高效地进行。

拉伸运动的要点

- 1 不要过于用力进行缓慢地拉伸
- 2 不要屏气自然的呼吸
- 3 保持拉伸 10 ~ 30 秒
- 4 不要拉伸到感到疼痛
(不要勉强)
- 5 注意力集中在拉伸部位
- 6 拉伸时保持笑容



(4) 轻松地放松身体

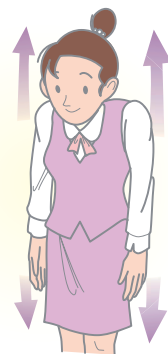
简单的体操 上下运动肩膀

把肩膀抬起稍微停住，边吐气边放松唰的放下。



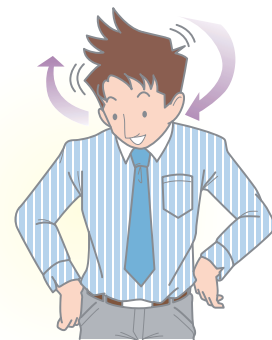
按摩 后颈

大拇指以外的四指抓住头，用大拇指按压后颈进行按摩。



简单的体操 转动脖子

放松脖颈／肩部力量，缓慢的转动脖子。



拉伸 后背

双手十指交叉往前拉伸，把头探向肚脐部位弓起背部。



拉伸 上半身

双手手指交叉向上伸展，打开胸部



拉伸 腰部

伸展腰部，身体向后扭转，抓住椅子的靠背。



(5) 当感觉到压力时

Point 粉碎紧张感

如果感到紧张感持续了一整天，就在卫生间里深呼吸、轻松地做做体操稍作休息等，来转换心情吧。



Point 适度的运动

通过适度的运动来获得满足感和解放感、恢复精神等效果，有利于消解身体上、精神上的压力。提到运动，有人可能会有执着于胜负、比拼技术的印象，但说到底，为了消解压力的“享受”是很重要的。在轻松愉快的环境中做自己喜欢的运动吧。



Point 不利用烟酒来消解压力

如果抱着想从紧张状态中逃脱出来的心情而以来烟酒的话，不知不觉中摄入量增加，有时还可能便成依赖症，损坏身心健康。为了缓解压力而依赖烟酒应多加注意。推荐其他的解压方法。



(6) 在沟通交流中工作 在早会时进行健康检查吧！

在职场错综复杂的人际关系中如果产生纠纷，很可能导致事故 / 灾害、生产 / 品质等问题。为了尽可能的最少化工作场地中的事故 / 灾害，有必要把职场的风气变得明朗，提升团队合作、提升员工参与的积极性。

例 保持良好的相互交流和支持

①上班后主动精神地打招呼

到公司后或离开座位的时候有给周围人打声招呼吗

②拜托别人工作时，

叫对方的名字是对对方的尊重

找别人说话、拜托别人工作时，是否行为过于草率了呢

③获得别人的帮助时，

笑着夸赞和感谢

在获得别人的帮助后，是否有表达感谢之情呢

④有困难的时候，

坦率地表现出自我吧

遇到困难时是否把感情藏在心里呢

⑤在会议中，

信赖关系从倾听开始

在会议或商谈等对话时，有没有打断对方自说自话呢



例 为保持良好的交流 在工作场地开展的活动

○公司运动会

○保龄球大会

○各种球赛

○公司内接力赛

○部门间接力赛

(7) 健康KY

工作中每个人都要关注自己和周围人的健康，确保职场的安全健康非常重要。健康KY中，首先每个人应在开始工作前的会议中对自己的健康状况进行检查并报告。然后，如果身边有人没有精神，必要时可以进行“询问”。

例 自我健康检查的10项

- ①头痛
- ②目眩、头晕、耳鸣
- ③手脚麻痹／痉挛、肌肉酸痛、腰痛
- ④腹部疼痛、腹泻、便秘
- ⑤胃的状态不好，胃痛／想吐
- ⑥发热
- ⑦心脏状态不好，出现心悸／心律不齐
- ⑧出血
- ⑨咳嗽、打喷嚏、流鼻涕
- ⑩感到疲惫、困乏

其他（自觉症状）

例 对周围人的5项检查

- ①姿势
(是否精神抖擞，有没有低着头)
- ②动作
(是否干净利落，有没有磨磨蹭蹭)
- ③脸／表情
(是否生机勃勃、保持开朗，有没有浮肿)
- ④眼睛
(是否清澈，有没有红血丝)
- ⑤对话
(是否声音清脆，声音的大小、张力如何)

其他、必要时对体温／脉搏／呼吸次数进行检查

(体操前、体操后等)

心灵之耳 工作人士的心理卫生门户网站

支持工作人士、以及周围支持其工作的人

职场心理健康对策专门的情报网站



你自身、你周围的人有没有抱有这样的烦恼呢？



工作人士的 「心灵之耳电话咨询」

☎ 0120-565-455

周一～周二 17:00～22:00

周三～周五 10:00～16:00

(周末、年末年始除外)



工作人士的 「心灵之耳邮件咨询」

こころの耳メール

検索

24 小时可用，一周之内回复

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan>

