

## 4 ふだんの生活のなかで



### ストレスを抱え込んでいませんか？ [自分を守る]

「誰にでもストレスはある」  
「みんな我慢している」  
「仕事が大変なんだからしかたがない」  
…こんなふうにストレスを抱え込んで  
しまっていないですか？



でも、気をつけてください。

「もう少し我慢できる」と無理をしていると、相談したり気晴らしをする元  
気もなくなってしまいます。ストレスで身動きできなくなるのです。

気持ちが落ち込むなどのほか、なんとなくだるいなど、体の症状が、実は心  
の不調の症状ということもあります（4ページ参照）。

なにごととも体が資本です。まずは体調を整えてから。

休養や気晴らしなどでストレス解消しましょう。

そして…調子を崩したら「気軽に」「早めに」相談しましょう。

#### ストレス解消の ポイント

- レクリエーション・運動
- 気の置けない人との付き合い
- 休養



いろいろな人の話を聞き、いろいろなことに興味を持つことが人づきあいを  
豊かにし、また自分の心を豊かにします。

もし、何にも興味を持たないとしたら、すでにストレス解消だけでは間に合  
わなくなっています。まず、十分に休養をとり、受診が必要です。

## ストレスは自己管理？ [職場で取り組む]

仕事にはストレスがつきものです。

「仕事が多くて大変だ」

「いちいち仕事のやり方を指示されて身動きがとれない」

「責任感が重くてプレッシャーになる」

なかでも、「せっかくの努力を認めてもらえない」など、対人関係のストレスが大きいのです。

精神的に参っている人に「ストレスは自分で管理しろ」「病気だったら早く治せ」と言うのは酷な話です。

仕事の分担ややり方など、みんなで検討することが第一です。その上で、心の調子も気遣い、不調のサインが続くなら、受診を勧めます。職場の保健スタッフがいれば、そちらに相談してもよいでしょう。



～心のケアの基本は、まずじっくりと話を聞くことです～

### 職場で見られる心の不調のサイン

- 不注意のミスが増える
- 仕事が遅くなる、手につかない
- 遅刻が増える
- 無断欠勤
- ものごとを決められない
- 怒りっぽくなる
- 会話を避けるようになる
- やつれてくる
- 焦って落ち着かなくなる
- 極端に自信がなくなる