

# 「働く人のこころの健康づくり」

～この頃いつもと違っていませんか？こころとからだの声をきいてみましょう～

平成 24 年 10 月 五島保健所地域・職域連携推進協議会



## ストレスとは？

一言でいえば “環境の変化 = ストレス” です。  
日常生活で何らかの変化があれば必ずストレスが生じます。

## ストレスってダメなもの？

そうではありません！

適度なストレスは、ほどよい緊張となり活動の能力があがります。でも、自分の処理能力を超えるストレスにさらされると・・・心身に影響が！！

## ストレスチェック(初台関谷クリニック式)

### 最近 1 か月で思いあたる項目にチェックしましょう！

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 家庭内でいろいろな問題があった     | 前日の疲れが取れず、朝方から体がだるい  |
| 仕事において多くの変化があった     | 寝つきが悪く、夢を見ることが多い     |
| 日頃から楽しみにしている趣味などが無い | 朝気持ちよく起きられずに、気分が悪い   |
| いつも実践している運動などが無い    | 頭がスッキリせず、頭重感がある      |
| 気分が沈みがちで憂うつである      | 肩こりや背中と腰が痛くなることがある   |
| ささいなことに腹が立ちイライラする   | 食欲がなくなり、しだいに体重が減ってきた |
| 仕事のやる気がなくなり疲れやすい    |                      |
| 人に会うのがおっくうで何でも面倒くさい |                      |

- 腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す
- 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある
- 急に息苦しくなったりする、胸が痛くなる
- 手足が冷たく感じ、汗をかきやすい
- よく風邪をひくが、治りにくくて長引く
- 医者の診察を受けても気のせいだと言われた

### 判定(チェックの数)

- 0 ~ 5個 正常範囲
- 6 ~ 10個 ストレス予備状態
- 11 ~ 15個 ストレス状態(要注意)
- 16 ~ 20個 ストレス重度 (いちど専門医へ！)

ストレスにかかわる病気はこんなにあります！

- 不整脈
- 心筋梗塞
- うつ病 不安神経症
- 糖尿病
- 過敏性大腸 胃・十二指腸潰瘍 関節リウマチ 気管支喘息
- 高血圧

## こころとからだのリラックス タッピングタッチについてご紹介

不安や緊張感が減り、からだの緊張もほぐれてリラックスします。

### <相互タッピング>

- ①相手の後ろに座る
- ②肩甲骨あたりに両手を15秒ほど置く  
→「こんにちは、これから始めます」という時間
- ③肩甲骨のあたりを30～60秒程度タッピング  
軽やかに太鼓を叩いている感じで「軽やかに、心地よく」
- ④肩甲骨→腰あたりまでタッピング、Uターンして腰→首までタッピング。首→肩甲骨のあたりに戻る
- ⑤もどに戻ったら、最後はおまけで、相手の気持ちいいところ、タッピングして欲しいところをしてあげよう♪
- ⑥最後は、肩甲骨のあたりにまた手を置いて1分ぐらい深い暖かさや安心感が広がって、とても気持ち良い♪



こんにちは、これからはじめますね



立っても大丈夫。相手を思いやる気持ちを両手に込めると、背中がポカポカしてきます。力まかせに叩かず、あくまでも軽やかに心地よく。



## うつ病とは？

「特別な人がかかる病気」ではありません。(10人に1人とも言われています！)  
脳内でトラブルが起きている病気です。「気持ちのもちよう」ではありません。きちんとした治療が必要です。でも、適切な治療を受ければ治る病気です。

### <職場における「うつ」の危険信号>

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 遅刻、早退、欠勤が増える     | 報告や相談、職場での会話がなくなる  |
| 無断欠勤がある          | 表情に元気がなく、動作にも元気がない |
| 残業、休日出勤が不釣合いに増える | 不自然な言動が目立つ         |
| 仕事の能率が悪くなる       | ミスや事故が目立つ          |
| 業務の結果がなかなか出てこない  | 服装が乱れたり、不潔であったりする  |

### <うつや不安になっている人には>

- |                  |            |              |
|------------------|------------|--------------|
| 心配しすぎない          | はげまさない     | 原因を追究しすぎない   |
| 重大な決定は先延ばしにしてもらう | ゆっくり休んでもらう | 薬を上手く利用してもらう |

## うつ病のチェックリスト(K6日本語版)

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか

	0点	1点	2点	3点	4点
神経過敏に感じましたか(ささいなことが気になる)	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
絶望的だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
そわそわ落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
気分が沈みこんで、何が起ころても気が晴れないように感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
何をしても骨折りだと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
自分は価値のない人間だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも

合計得点が9点以上であれば、うつ病や不安障害の可能性が高いので、早めに医療機関を受診してください。

## ストレス対応能力を高めよう！



自分なりの  
リラックス法を  
身につける

音楽や散歩、  
入浴など

## 十分な睡眠

睡眠不足は、疲労感だけでなく、情緒を不安定にして判断力を鈍らせます



適度な運動と  
栄養バランスの  
とれた食生活

## 好きなことで 気分転換

熱中できる趣味などで  
気分転換

## 腹式呼吸

ゆったりとした深い呼吸を繰り返すことで、自律神経が安定し、緊張やイライラが静まります

