











# ストレスマネジメント



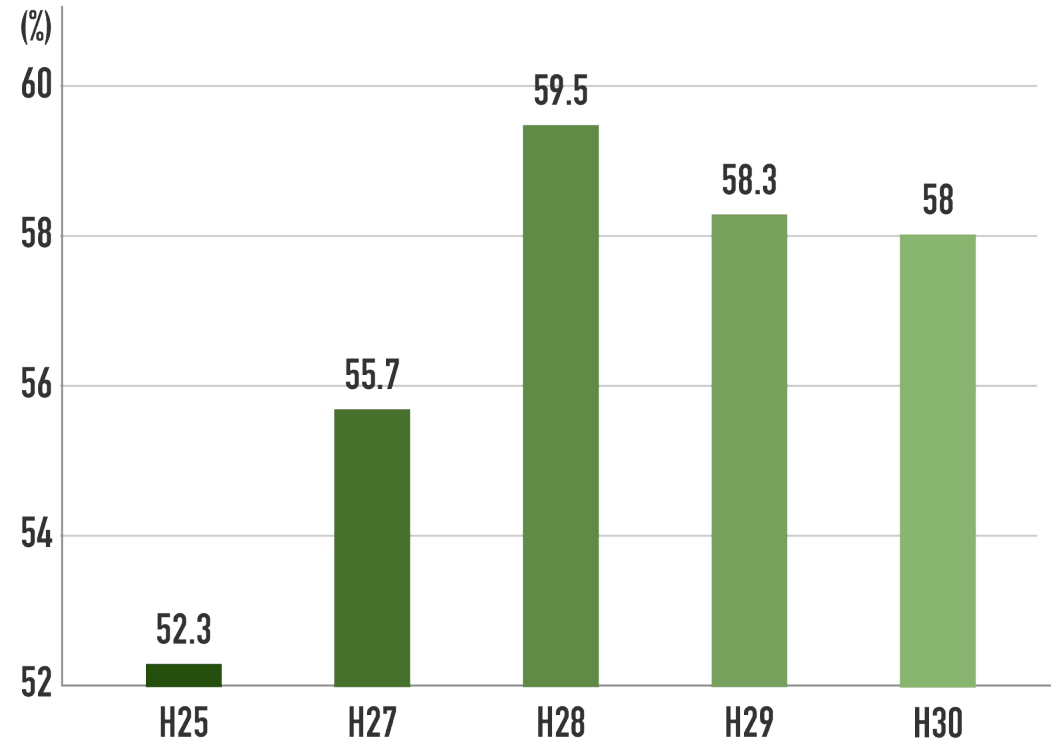
株式会社 Avenir

# もくじ

-  仕事や職業生活において強いストレスがある人の割合
-  ストレスとは
-  米国国立職業安全保健研究所 (NIOSH) 職業性ストレスモデル
-  仕事のストレス要因
-  ストレス反応
-  緩衝要因

-  セルフチェック
-  上手なストレス対処
-  腹式呼吸
-  事業場内外の相談窓口

# 仕事や職業生活において強いストレスがある人の割合



厚生労働省「労働者健康状況調査 (平成30年)」結果より

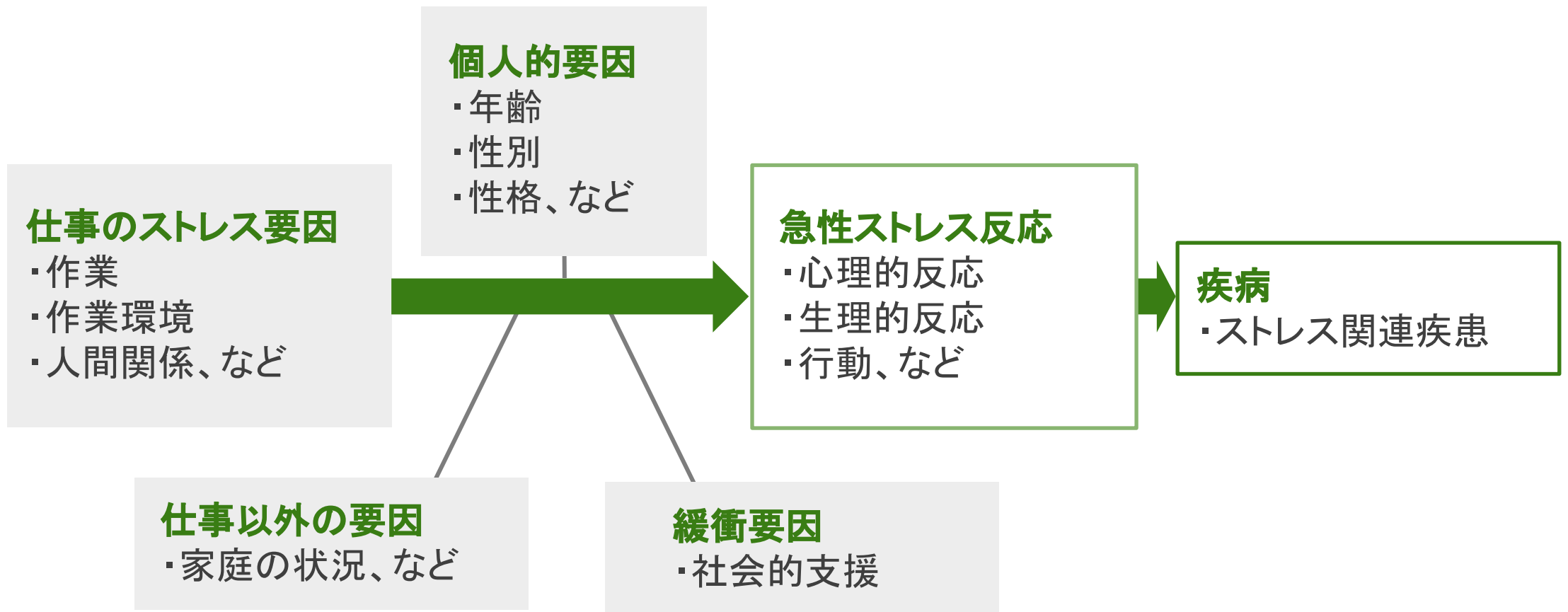
# ストレスとは



理想と現実の  
ギャップ



# 米国国立職業安全保健研究所(NIOSH)職業性ストレスモデル



# 仕事のストレス要因

- ✓ 仕事負担量・質
- ✓ 仕事のコントロール度
- ✓ 身体的負担
- ✓ 対人関係
- ✓ 職場環境
- ✓ 技能の活用、適性度
- ✓ 働きがい
- ✓ 長時間労働
- ✓ 交代制勤務
- ✓ 将来性不安



# ストレス反応

## 心理的

- ✓ 元気がない
- ✓ 何もする気が起きない
- ✓ イライラ感
- ✓ 不安感
- ✓ ちょっとしたことでも涙が出る



# ストレス反応

## 生理的

✓ 眠れない

✓ 食欲不振

✓ 肩こり

✓ 頭痛

✓ めまい

✓ だるさ

✓ 動悸

✓ 下痢、便秘





# ストレス反応

## 行動化

- ✓ 集中力欠如
- ✓ ミスの増加
- ✓ 遅刻、欠勤の増加
- ✓ ネガティブ思考
- ✓ 飲酒量、喫煙量増加
- ✓ 買い物、ギャンブルなどへの依存



# 緩衝要因

## 社会的支援

- ✓ 上司
- ✓ 同僚
- ✓ 家族
- ✓ 友人

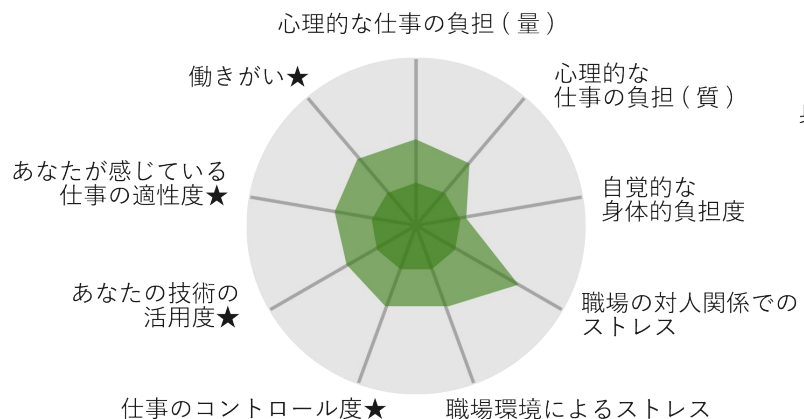


# セルフチェック

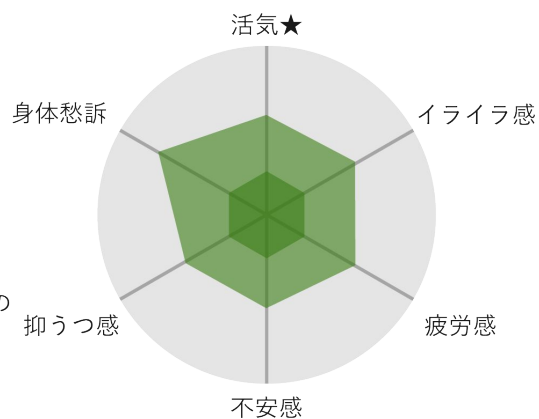
## ➔ 5分でできる職場のストレスセルフチェック

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

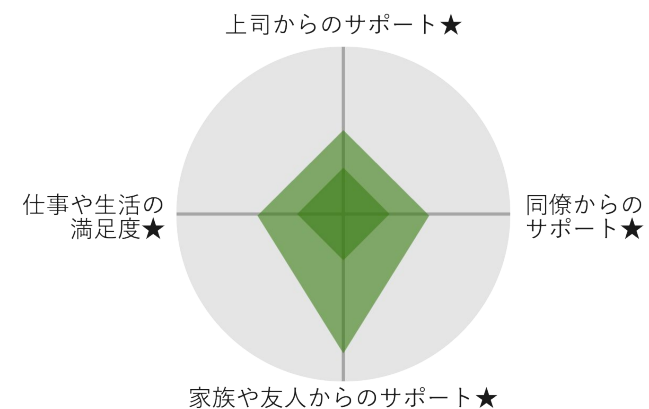
### ストレスの原因と 考えられる因子



### ストレスによって 起こる心身の反応



### ストレス反応に 影響を与える他の因子

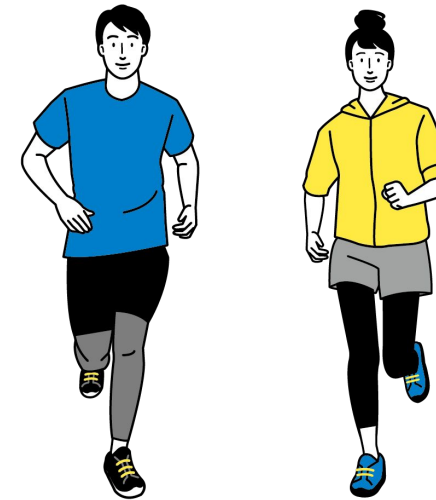


職業性ストレス簡易調査票及びその関連マニュアルより

# 上手なストレス対処①

## 👉 ストレスに強くなるライフスタイル

- ✓ 十分な睡眠・休養
- ✓ 運動・スポーツ(有酸素運動)
- ✓ 栄養(タンパク質・鉄分)



## 上手なストレス対処②

### 自分でできるリラクゼーション法

- ① 漸進的筋弛緩法
- ② 自律訓練法
- ③ 呼吸法(腹式呼吸・マインドフルネス)
- ④ 自己主張訓練(アサーション)

## 上手なストレス対処②

### 腹式呼吸

- ① 口をすぼめてゆっくりと息を吐く
- ② 腹筋に力を入れて息を絞り出す
- ③ 腹筋を緩めて鼻から息を吸う
- ④ 息を吐くのに8～20秒、半分の時間を目安に息を吸う



# 事業場内外の相談窓口

## ✓ 事業場内相談窓口への相談方法

- 電話番号
- メールアドレス
- 受付時間帯など

## ✓ 対人関係

- 精神科・神経科・心療内科
- 事業場の契約先専門機関(含むEAP)
- 労災病院勤労者メンタルヘルスセンター

**社員がすぐ目に入る場所に周知しましょう**

