


職場における 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

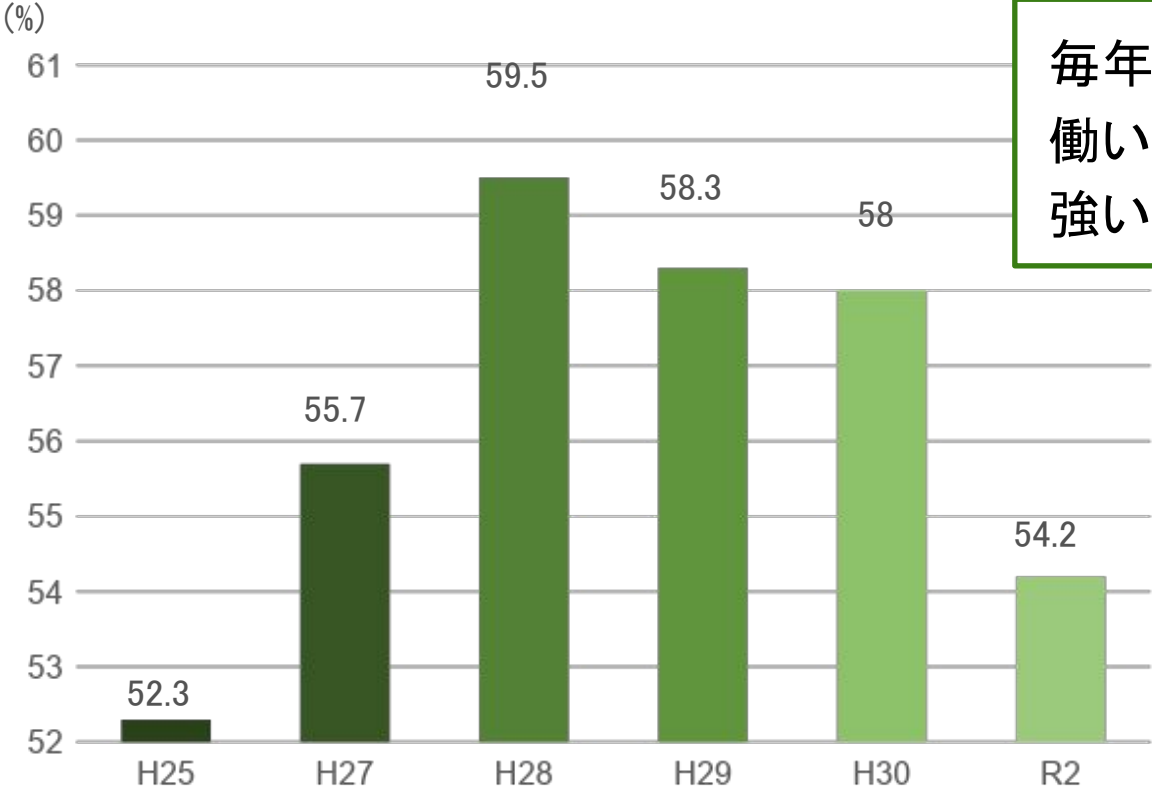
 緩衝要因

 セルフチェック

 上手なストレス対処

 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



毎年約**5～6割**の人が働いている中で、強いストレスを感じています

厚生労働省「労働者健康状況調査 (令和2年)」結果より

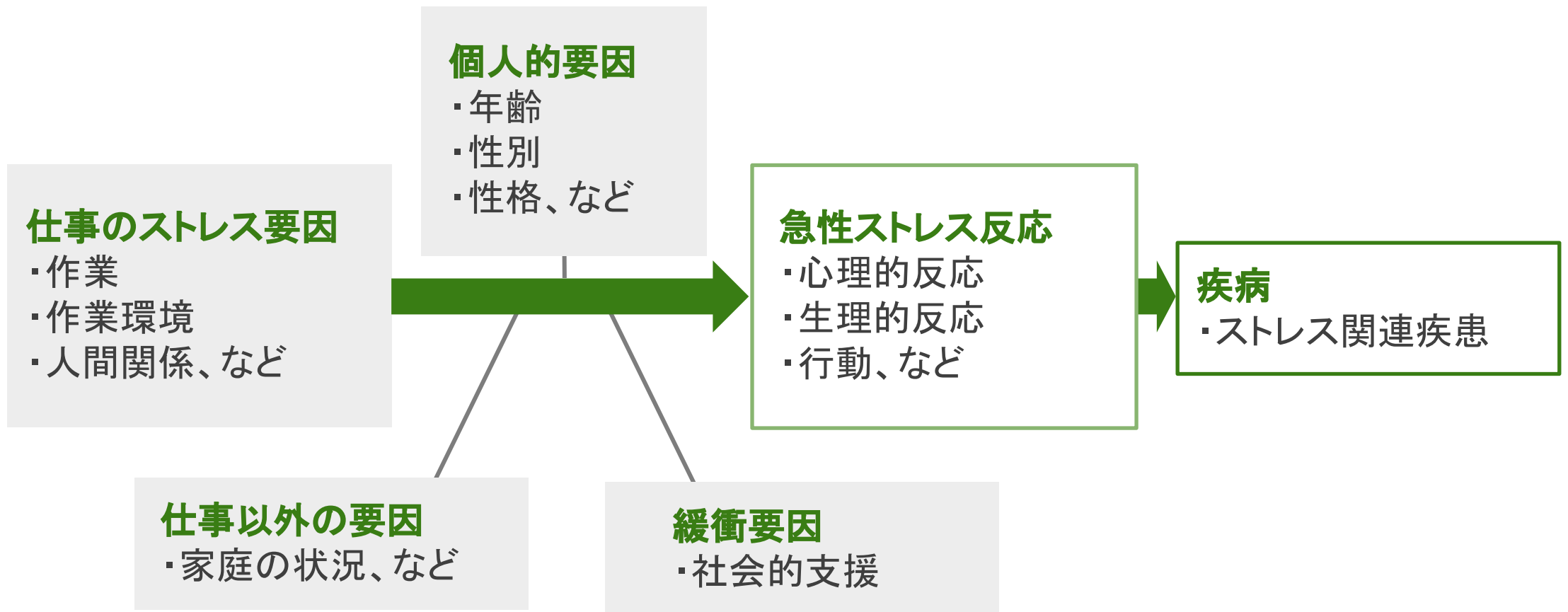
ストレスとは



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①

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
- ✓ 自信喪失
- ✓ 楽しくない



ストレス反応②

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③

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/>

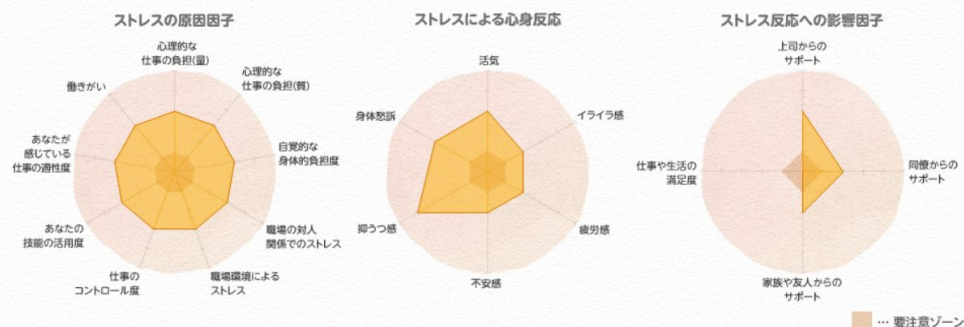
結果画面 例

- ・ストレスの原因
- ・心や体の反応
- ・周囲のサポート状況

について、分析し、
総合的なコメントや
ストレスケアのアドバイスが
フィードバックされます

あなたはストレスをあまりかかえておらず、
またストレスの原因となる要素もあまりないようです。

ただし、ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素（仕事に関連したものや、ご家庭での問題）が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。



あなたの現在のストレス反応

活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴、全てに問題はみられませんでした。

コメント

今回の調査時点では、問題はありませんでしたが、普段からストレスをためこまず、気分転換をはかるようにこころがけることをお勧めいたします。

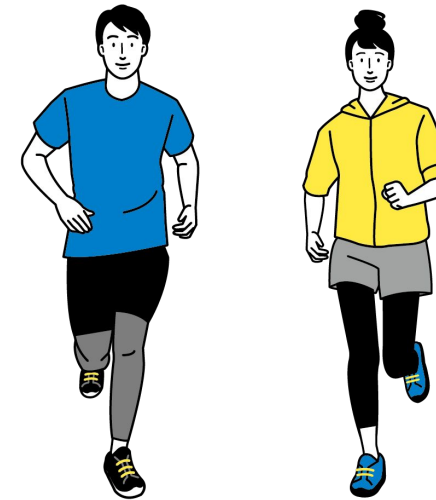
ストレスの原因となりうる因子

仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。

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

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

上手なストレス対処③

漸進的筋弛緩法（例：手、腕）

- ① 両肘を曲げる
- ② 両手で握りこぶしを作り、5秒ほど力を入れる
- ③ 一度に力を抜く
- ④ 肩から指先まで、脱力した状態を20秒ほど続ける

意識的に筋肉に力を入れて、緩めることを繰り返し、力が抜ける感覚をつかむリラックスする方法です。

上手なストレス対処④

自律訓練法

疲労回復やストレス解消などの効果が期待できます！

- ① 静かな場所で、椅子に深く座り、両手を膝にのせ、足の裏を床につける
- ② 次の6ステップを3~5分かけてゆっくり感じる
 - 1.手足が重たい
 - 2.手足が温かい
 - 3.心臓が静かに打っている
 - 4.楽に呼吸をしている
 - 5.お腹が温かい
 - 6.額が心地よく涼しい
- ③ 両手を開いたり握ったり、背伸びや首や肩を回す

上手なストレス対処⑤

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

✓ 事業場外相談窓口

- 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

