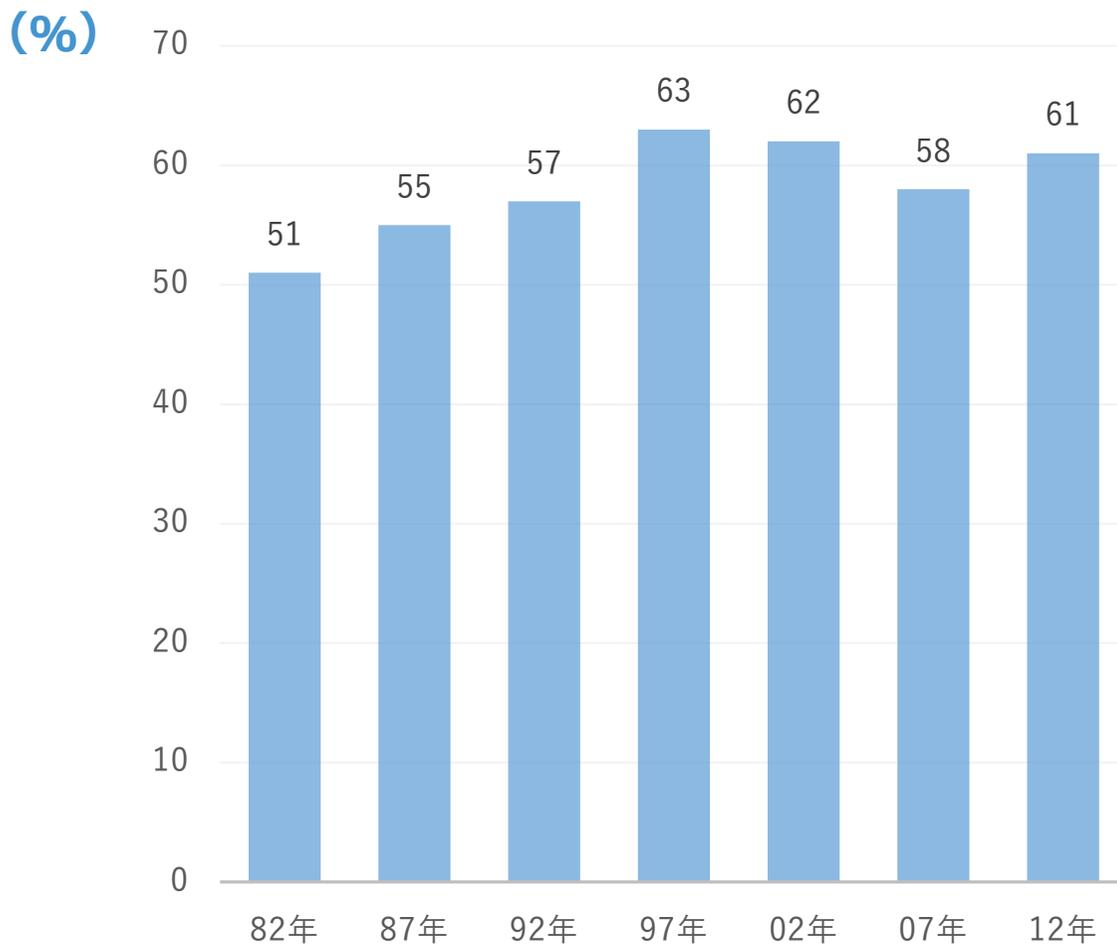


ストレスについて



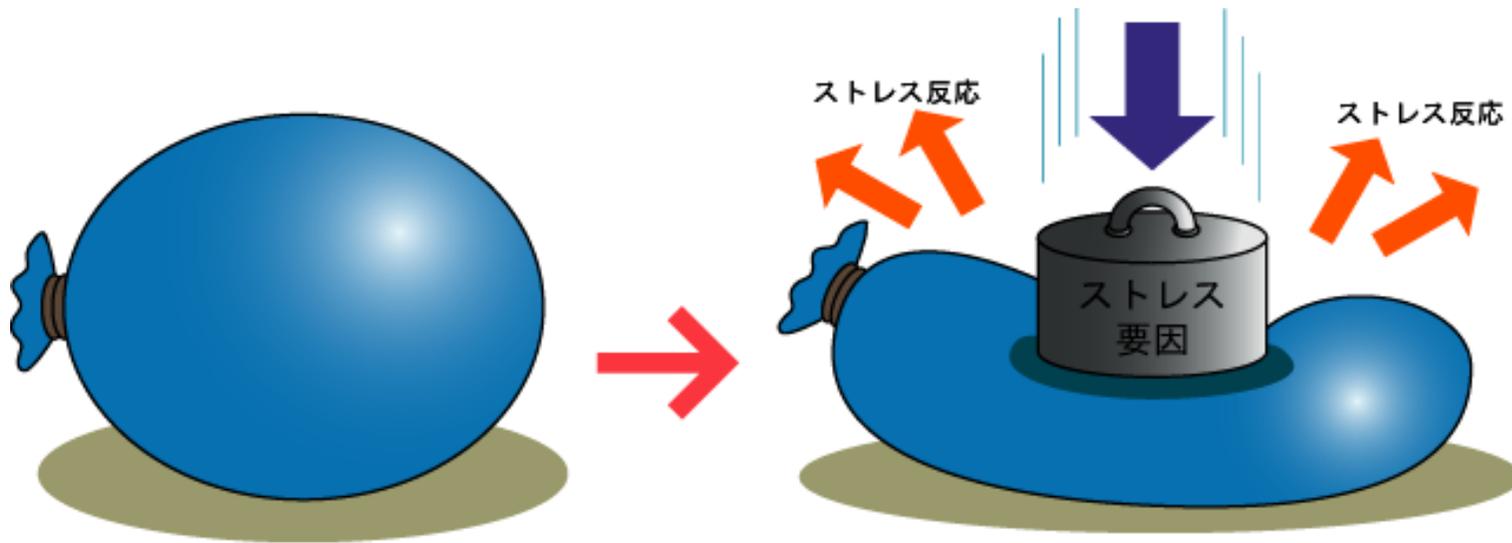
厚生労働省「労働者健康状況調査」結果より

仕事や職業生活のストレス



ストレスとは

ストレス要因



米国国立職業安全保健研究所（NIOSH）

職業性ストレスモデル

個人的要因

- 年齢
- 性別
- 性格、など

仕事のストレス要因

- 作業
- 作業環境
- 人間関係、など

急性ストレス反応

- 心理的反応
- 生理的反応
- 行動、など

疾病

- ストレス関連疾患

仕事以外の要因

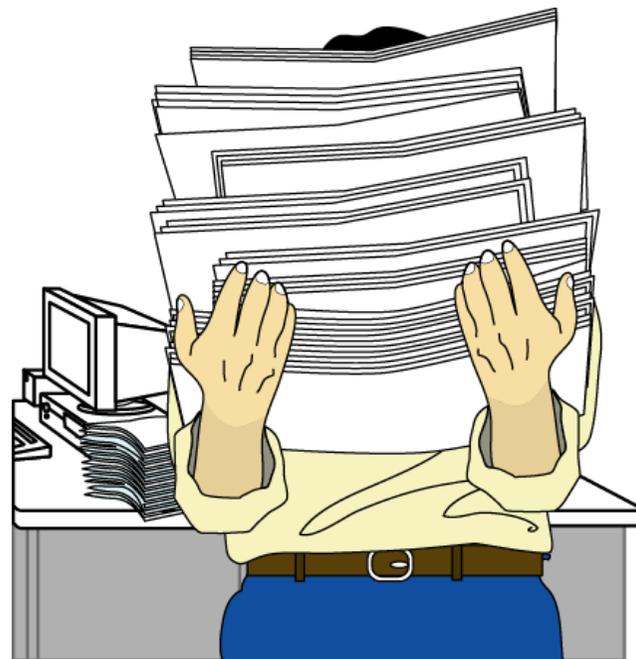
- 家庭の状況、など

緩衝要因

- 社会的支援

仕事のストレス要因

- 役割上の葛藤、不明確さ
- 対人関係、対人責任性
- 仕事のコントロール
- 不十分な技術活用
- 仕事量的負荷と変動性
- 仕事の要求
- 長時間労働
- 交替性勤務
- 仕事の将来性不安



ストレス反応

心理的反応

- 活気の低下
- おっくう感
- イライラ感
- 不安感
- 落ち込み

生理的反応

- 肩こり
- 頭痛
- めまい
- だるさ
- 動悸
- 下痢、便秘

行動化

- 酒が増える
- タバコの本数が増える
- 食べ過ぎる、食べなくなる
- 買い物しすぎる
- ギャンブルにのめりこむ



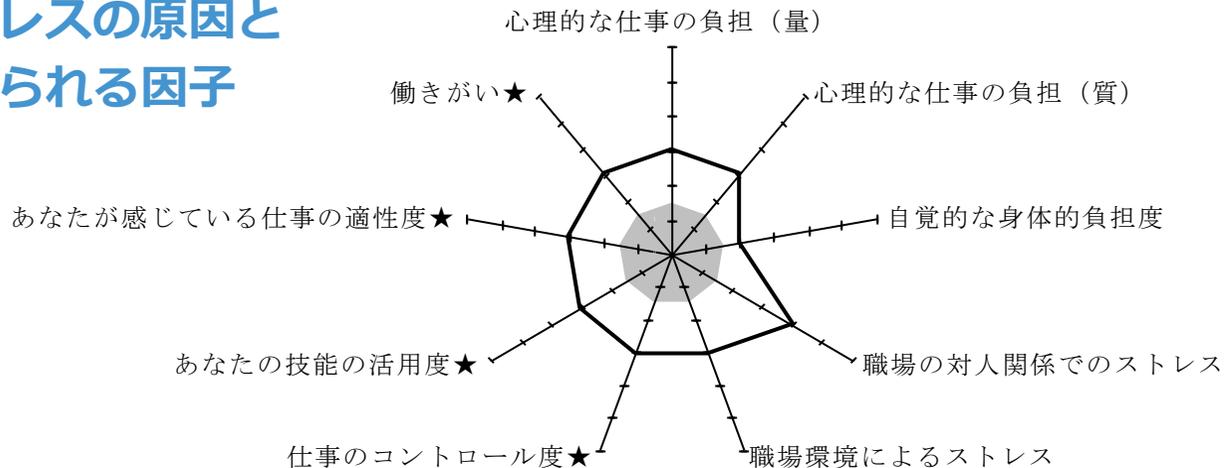
社会的支援

- 上 司
- 同 僚
- 家 族

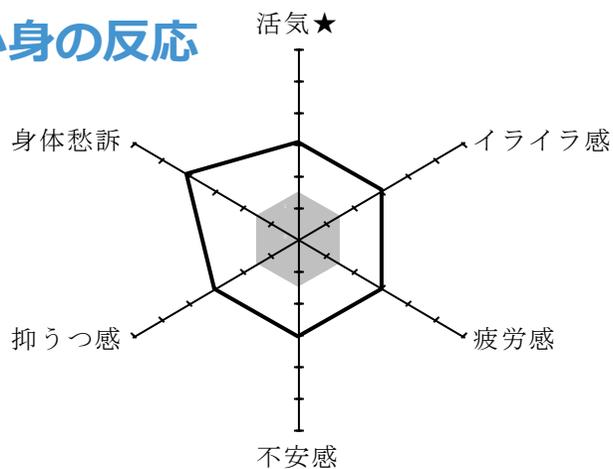


セルフチェック

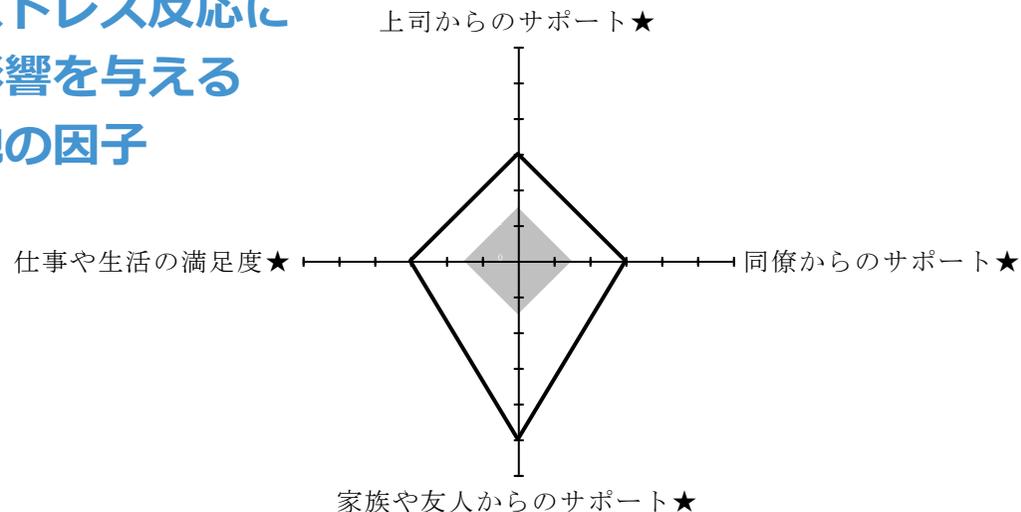
ストレスの原因と 考えられる因子



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



ストレスに強くなるライフスタイル

- 運動・スポーツ
- 睡眠・休養
- 栄養



自分でできるリラクゼーション法

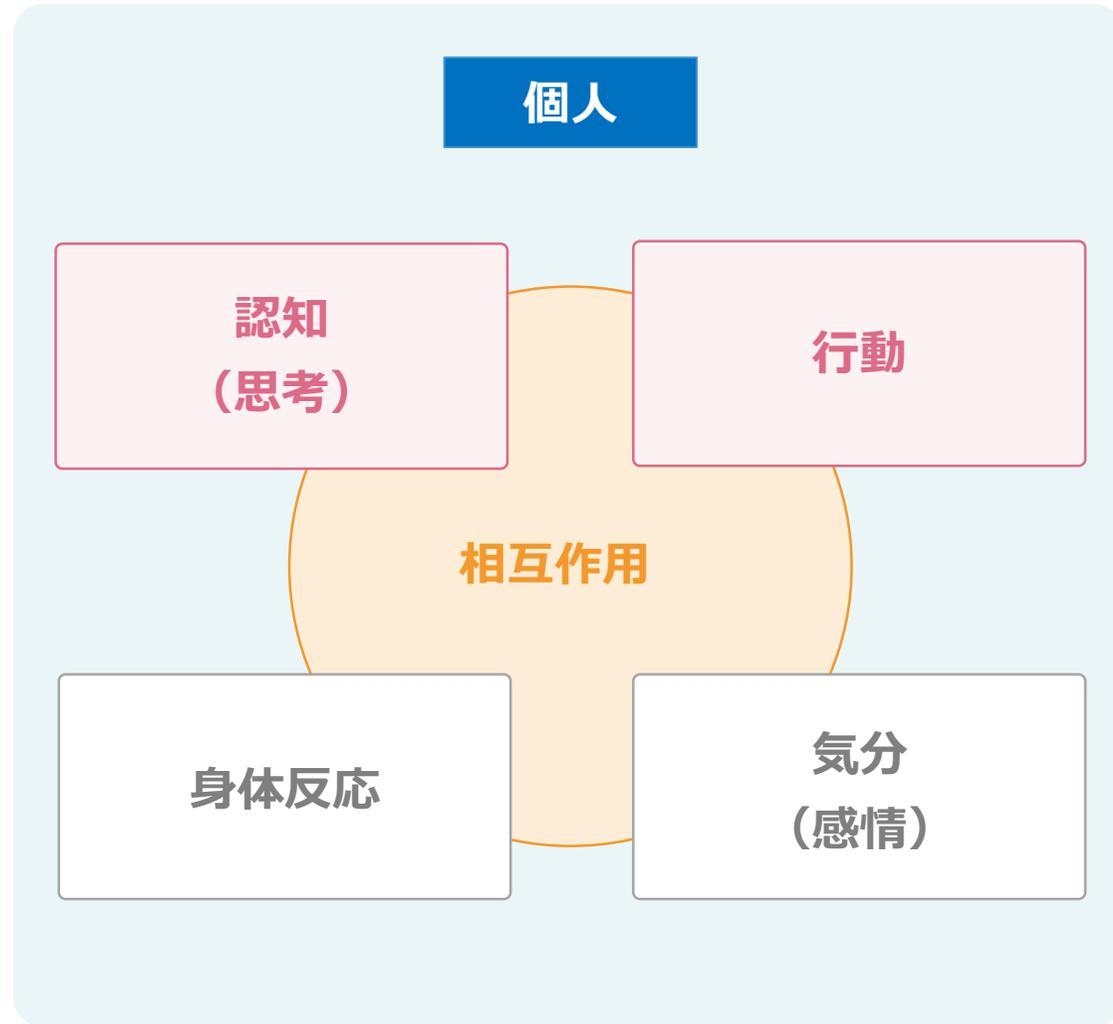
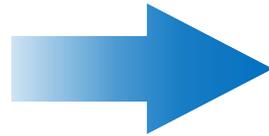
- 漸進的筋弛緩法
- 呼吸法
- 自己主張訓練（アサーション）
- 自律訓練法

複式呼吸のやり方

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だす
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



認知行動的アプローチ



自分で変えられるのは、
“認知”と“行動”

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

相談できる専門施設のリスト

- 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

1) 気づき

- ストレス要因
- ストレス反応
- 緩衝要因

2) 対処

- リラクゼーション
- 相談