

～ストレスチェックについて～



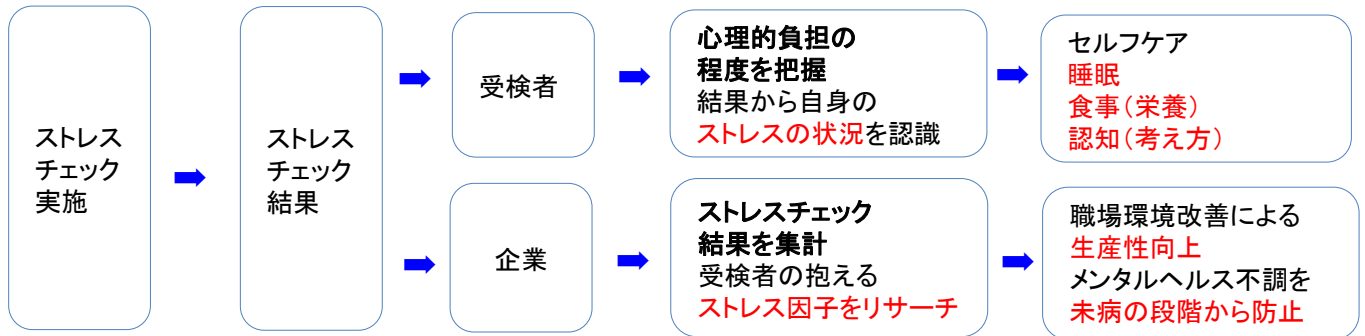
2020.9.25発行

仕事や職場環境などが原因でストレスを感じ、心の不調を訴える人が増加しています。ストレスチェックの結果も上手に活用し、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



★ストレスチェックとは★

労働安全衛生法の改正によって50人以上の労働者がいる事業場で義務付けられた検査です。労働者のメンタルヘルスの不調を未然に防止することや、安心して働ける職場環境の改善を目的とするものです。



★ストレスとストレスター★

ストレスとは『不快な刺激』で生じる心身の反応の事です。『不快な刺激』はストレスター(ストレス因)と呼ばれます。



	ストレス因
心理的	人間関係に起因する
身体的	肩こりや不眠など
物理的	騒音や温度など環境が起因する



※何がストレスターになるのかは人によって異なります。

- ◇ 正当なストレス ... 締め切りによるストレスや業務の成功への不安からくるモチベーションに変わるもの
- ◇ 理不尽なストレス ... 無理やり仕事を押し付けられた際など、理不尽な重圧からくるもの

～セルフケアのポイント～

- ☘ リラックスして呼吸を整える。肩の力を落とし、意識的に深呼吸を数回行うことが重要。
- ☘ ストレス要因を知りそれを遠ざけるようにする。
- ☘ 自分の気持ちを無視せずに耳を傾けることで、感情を認識しコントロールできる。自己否定するのではなくそのまま自分を受け入れることが重要。
- ☘ ストレスに向いている意識を自分の趣味や好きなこと、スポーツやグルメなどに意識を向けて夢中になる。
- ☘ 十分な休息と睡眠を取るようにする。



どんな種類のストレスがかかっているかを知ることが、対処の第一歩となります。

※健康についてのご相談は こちらまでご連絡ください。
フリーダイヤル ☎0120-106935

裏面も
ご覧ください



【新型コロナウイルスについて】

☆ 重要です！一人ひとりの基本的感染対策 ☆

実践、スマートライフ

感染を防ぎ、新たな日常をいきるために

1. 密集・密接・密室を避ける
2. 安全な距離を保つ
3. こまめに手を洗う
4. 室内換気と咳エチケット
5. 接触確認アプリをインストール



事実を知り、適切な予防策を講じることで、自分自身と周りの人を守りましょう

詳細URLはこちら



<https://corona.go.jp/>



内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室参照

～ お知らせ ～

本年度もストレスチェックを実施しますので、
ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

受検期間 10/23(金)～11/3(火)

