

# ほけんしだより

一般財団法人 総合保健センター  
[保健指導室]  
平成28年 6月23日 発行

梅雨どきの体調不良は、気温や湿度の大きな変化や、低気圧によるヒスタミン分泌増などが原因！  
規則正しい生活、食事、運動、睡眠などに心がけ、**気象の変化に負けない体づくりをしていきましょう！**



2015年12月から従業員50名以上の全事業所にストレスチェックの実施が義務付けられました。弊社も3月に行い自分のストレス状態が「予想通り」「思ったより高い」「意外と低い」など様々な感想を持たれたようです。皆様の中にも実施済みの方がいると思います。では、どこにストレスを高めている要因がありましたか？反対にストレスを和らげている要因はありましたか？細かく自身の結果を分析し、把握していますか？ストレスチェックを行う目的は、労働者のメンタル不調を未然に防ぐことです。そのためには、「自分のストレス要因」や「ストレス反応」などをきちんと把握し、セルフケアを実践していく必要があります。今回は、結果の見方について説明していきます。

調査票の結果は「仕事のストレス要因」「心身のストレス反応」「周囲のサポート(緩衝要因)」の3領域ごとに示されています。

## 仕事のストレス要因 → 過去

### 心に影響を及ぼすような様々な刺激 ストレッサー

- 【考えてみよう】・残業が増えている ・仕事量が手に余ると感じている ・業務を1人で抱え込んでいる  
・あいさつなどの声掛けがない ・上司や同僚と話し合う場がない ・仕事に自分らしさが発揮できない  
・職場の人間関係に悩んでいる ・物理的な職場環境が悪い ・役割上の責任が重い など

## 心身のストレス反応 → 今

### 心や身体に生じる変化 (最も重要で、一番先に見るべき項目)

警告期

疲れや体調不良等  
心身の不調を感じる時期

抵抗期

疲労感が興奮に  
変わる時期

疲弊期

疲れ切って、健康  
障害に移行する時期

※ストレス反応は心身からのSOS信号。「疲弊期」に至る前に休養をとって、体調を整えよう !!

## 周囲のサポート → 将来

### ストレスを和らげる働きをする、周りからの支援

サポートが多く得られる職場は、サポートが少ない職場に比べてストレスに強い職場といえる

先日、美濃加茂市シティアテンダント 高橋 直子様をお迎えし「おもてなし講座」が開かれました。高橋様は今年3月までANAで客室乗務員、チーフパーサーを務めていた方で、素敵なオーラを放っていました。中でも、私の心に残ったことは、「CSマインド」です。

- ☺相手のことを大切にするマインド
- ☺相手の立場になって考えるマインド
- ☺相手の一歩先まで考えられるマインド

マニュアルやスキルを身に着けることは当然、しかしマインドがないと、相手に届きませんね。

ストレスチェックを毎年継続的に行うことにより、定期的に自分のストレス状態と向き合う機会になり、「早めの対処」も可能になります。



### 栄養士お勧め簡単レシピ

#### 《 長芋の梅肉和え 》

#### 材料 2人分

長芋80g 梅干し小2個  
みりん小さじ2杯 醤油少量  
かいわれ菜

#### 作り方

- ①長芋は長さ4~5cmの太めの干切りにし、小鉢に盛る
- ②梅干しの種を除き細かく刻み、みりん、しょうゆと合わせ長芋にかけ、かいわれ菜をのせる

梅干しには疲労回復効果だけでなく、食べた時に出る唾液にはカタラーゼという酵素が含まれ、老化やがんの原因ともいわれている活性酸素の毒性を消す働きがあります。しかし、塩分の多い食品ですので、毎日食べる方は小粒1つが目安です。