

# ストレスは誰にでもあります

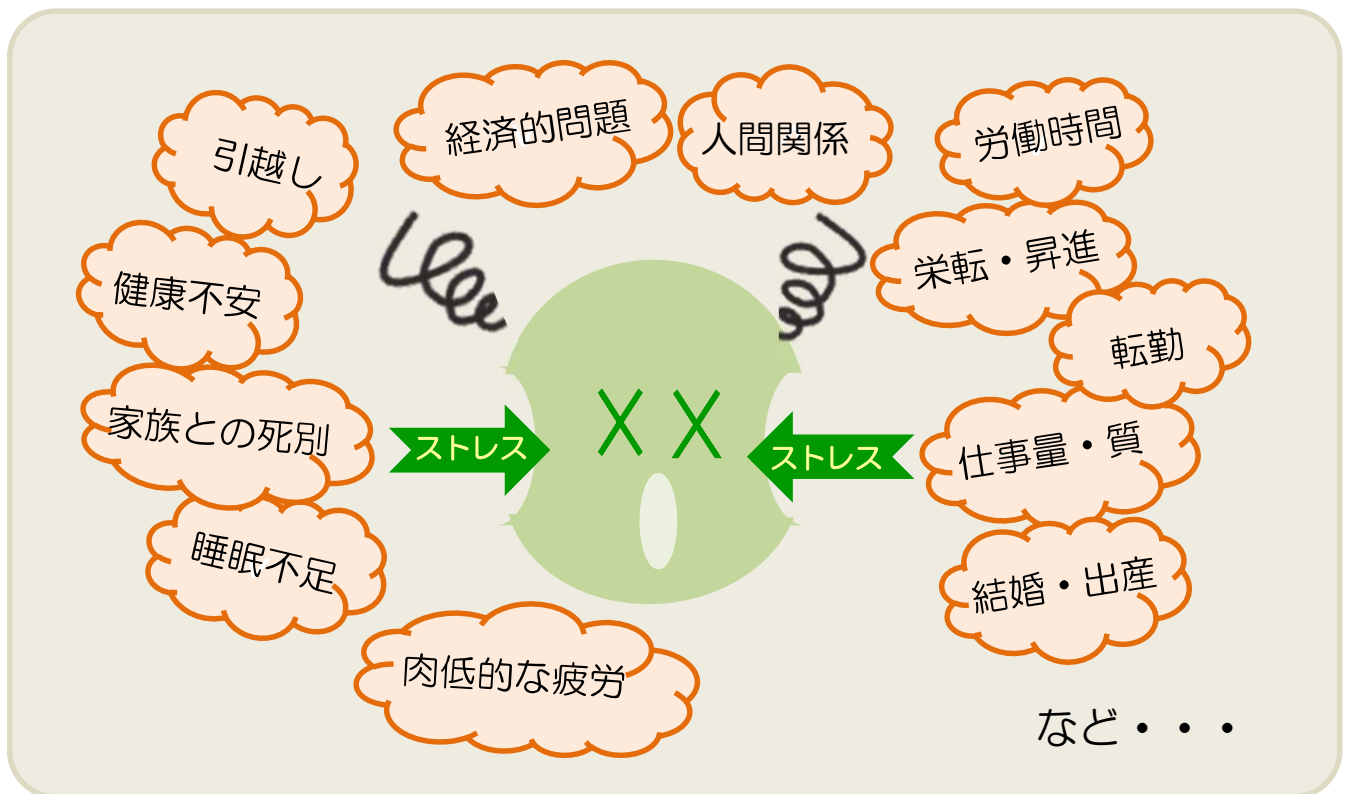
一見悪いものに思われがちなストレスですが、適度なストレスは、社会生活を送る上でハリを与えてくれたり良いスパイスとして働いてくれます。

うまく対応できると成長につながり、過度に受けると心の不調につながる可能性があります。



## ストレスとは？

ボールを外から強く抑えつけると、ゆがんでしまいます。ストレスとは、このような外側から掛けられた圧力のことを言います。からだやこころは、外からの刺激に適応しようとして、様々な反応を起こし、これをストレス反応といいます。外からの力（刺激）を上手く跳ね返すことができれば、やる気や成長につながりますが、過度に受けると心の疲労につながる可能性があります。



悪い出来事だけでなく、良い出来事もストレスとなることがあります。

心の疲労は、自分では気付きにくいことがあります。自分が何に悩み、負荷を感じるかを自覚して、対応することが大切です。



## ストレス解消法は、『STRESS』にヒントあり！！

ストレスは、自分では気がつかないうちに少しずつ溜まっていくものです。忙しくても、自分のための時間を作り、ストレスを溜め込まないようにしましょう。その日のストレスは、その日のうちに解消を！

# S

## ports からだを動かす

毎日少しでもからだを動かす習慣を！



# T

## ravel 旅行をする

休日の遠出もよし！近くの公園を散策するだけでもリフレッシュ効果あり！



# R

## est & recreation 休む、遊ぶ

安心してくつろげる時間と場所を作りましょう～！

# E

## ating 食べる

家族や仲間と一緒においしいものを食べて心とからだに栄養を！



# S

## peaking & singing 話す、歌う

おしゃべりや大きな声を出して気分スッキリ！

# S

## leeping & smile 寝る、笑う

快適な睡眠と笑顔でストレスを持ち越さずに明日も元気



(独立行政法人労働者安全機構 山本晴義先生著書より)

## メンタルヘルス健康相談

どんなに気をつけていても、心の調子を崩すときはあります。なんとなく体調が悪い、気分がすぐれない、食欲がない……。親しい方と話しても問題が解決しない場合の窓口として、当組合では、メンタルヘルス支援サービスを実施しています。電話やWebを利用し、専門家に相談をすることができます。詳しくは、組合のホームページをご覧ください。

メンタルヘルス電話・Web相談

ストレスチェック支援サービス

