



健康だより

vol. 7

令和6年度 3月号



株式会社 アールテック

4月1日は『こころのヘルスケアの日』

新年度の始まりは忙しく変化が多いため、「こころのヘルスケア」を意識して欲しいとの思いから制定。

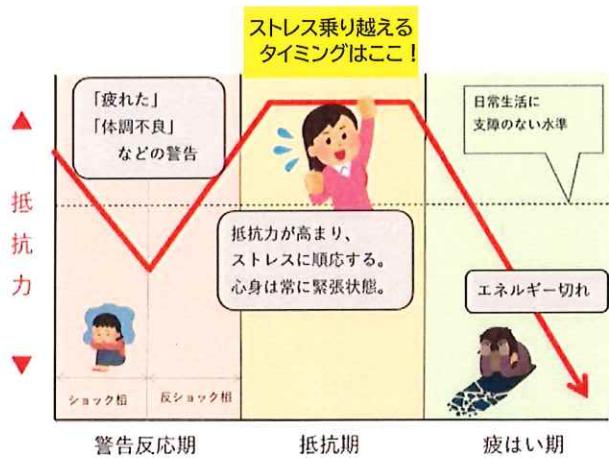
記念日を通して自分の心の状態と向き合い「ちょっとした気づき」の段階でケアし、一人で悩まずに

専門家に相談するなど、適切な支援にたどり着くことが出来る社会を目指すことが目的。

■ あれ？いつもと違う自分…

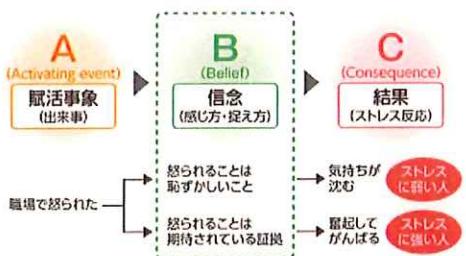
ストレスに無自覚なために、エネルギーが枯渇し気づけば鬱病になっていた…が起こることも。そうなることのないように、心のSOSである「ストレスサイン」(右)をチェックしてみよう。

■ ストレス反応の3段階



■ ストレスに強い人と弱い人

アルバート・エリスの「ABC理論」



身体面

- 肩がこる
- 頭痛・頭が重い
- 背中・腰が痛む
- 目の疲れ
- 胃・お腹が痛む
- 疲れやすい
- 肌が荒れる
- 眠れない

心理面

- 不安になる
- 気持ちが落ち込む
- イライラする
- 怒りを感じる
- 孤独を感じる
- 憂うつになる
- なにもかもが面倒になる
- 集中できない

行動面

- 飲酒量が増える
- 食べすぎる
- 散財する
- 身だしなみに気を使わなくなる
- たばこの本数が増える
- ギャンブルにのめり込む
- 暴言、暴力が出る
- 遅刻・欠勤が増える

自分で気づきやすい

周囲の人が気づきやすい

« ストレスが限界に達すると… »

【表情の変化】



- 笑うことが減る
- 笑顔が引きつる
- 無表情
- 一点ばかりを見つめる

【仕事中にみられるサイン】

- ケアレスミス(誤字脱字、計算ミス、期日の間違いや忘れ、仕事のプロセスを忘れる、抜かす)
- 遅刻や当日欠勤が増える
- 今までできていた整理整頓ができなくなる
- 電話の受け答えができなくなる
(人と会話することが億劫になり集中力が低下するため)
- イライラしている、暴力的になる

【引き起こされやすい疾患】

- ・うつ病・適応障害・自律神経失調症・突然性難聴
- ・急性胃腸炎・じんましんなど

その違いは…

ズバリ「出来事」に対する「受け取り方や捉え方」の違いにある。

→ 「合理的な考え方」を意識しよう
物の感じ方・捉え方はコントロール可能
詳しくは裏面をご覧ください。

■ ストレスは全て悪いもの？いいえ。良いストレスは人を成長させるよ

良いストレスとは？

やる気を高めて、困難を乗り越える原動力になるもの。

例：

週ごとの小さな目標を設定、良い競争相手
大きな仕事を任された、資格取得、勉強、昇進



悪いストレスとは？

心や身体に負担をかけ続け、慢性的な疲労や不安、健康問題を引き起こすもの。

例：

自力で改善出来ないトラブル(病気、家庭不和、事故)、過剰なプレッシャー、騒音、多額の金銭問題、大切な人の別れ



(産業医) 石川先生 より

4月に新しく入職される方や部署が異動された方に下記留意いただき対応いただきたいと思います。新たな環境に慣れる期間は通常3ヶ月といわれ、1ヶ月目は新たな環境に身を置き情報過多にある時期（毎日会う人が変わるほか、自分の立場や役割も変わる。転居の場合は引っ越しの手間や生活圏も変わること）。2ヶ月目に入ると、注力すべきことやそうでないものの優先度がわかるようになる。すると力の入れ具合を調整できるため過ごしやすくなっていく。最後の3ヶ月目は「少し先」を見通せる感覚が備わる時期。この先もなんとかなりそうだと感じられる、すなわち「適応」が完了した状態である。



ストレスに強い人の「合理的思考」とは

気分や感情を自らコントロールし、毎日を前向きな気持ちで過ごすこと目標とする
「認知行動療法」について簡単に説明しています。

Activating event
A 出来事

『この仕事、いつまでにできる？』と上司に確認された

(1) 「考え方のクセ(=認知のゆがみ)」に気付こう

アルバート・エリスの『ABC理論』

考え方の くせ	Belief B 認知	ネガティブ思想	ポジティブ思想	適応的思想
	Consequence C 結果 (感情)	「どうしよう、嫌だな…。」と未来のことまで不安になる → 落ち込み、反感、自己嫌悪	「即行動には自信があるぞ！ 慎重さも忘れない。頑張ろう」 → 勇躍、前向きな感情	「明日の11時にはお見せできるように進めていると伝えよう。」 → 意欲的、落ち込みはない

Point 1 根拠をあげる

とっさに頭に浮かんだ考えは、情報が少ないために誤っている可能性がある。まずは「なぜそう思ったのか」の根拠をあげていきましょう。

Point 2 考え方のクセと反対の事実を探す

「～とは限らない」「～という考え方もある」といった言葉を付け加える

(2) 考えを整理する

次は現実に即した考え方へ置き換えてみよう



(3) 目指す現実に向かって行動を変える

現実で起こっていることをきちんと理解したら、期待する現実に近づくために、どんな行動をとればよいのかを考えてみよう。



解決策の例

- ・仕事は、こだわり過ぎず、優先順位の高いものからとらかかる 計画が大事
- ・「準備8割、仕上げが2割」二重確認でミスを防ぐ
- ・未経験の分野の仕事→「まずはやってみる」 経験者にアドバイスをもらう
- ・深呼吸をする・身なりを整える・笑顔を心がける・粗探しより長所に目を向ける
- ・音楽を聴いたりペットの世話・健康に気を配る・友達との会話でリフレッシュなど

思いつく解決策をたくさん書き出し、実現可能なものから実践してみよう

