



『ストレスと上手に付き合いましょう』

だれでも多かれ少なかれ、ストレスを抱えて生きています。

ハンス・セリエ博士は、「ストレスは人生のスパイスである」と述べています。適度なストレスと上手向き合うことは大切なことです。

しかし、私たちが日々を過ごす中で過度なストレスを感じることはよくあることです。

そんな時どう対処していますか？

今回はストレスとうまく付き合う「セルフケア」のススメです。

○まずは自分自身のストレスの状態を正しく知る
○その上で自分にあった発散方法を見つけておく
こと

が大切です。

1. ストレス状態の正しい把握

①ストレスチェック制度*…定期的に労働者のストレス状況について検査を行います。

この検査の目的は

- ・本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促す
- ・検査結果を集团的に分析し、職場環境の改善につなげることによって、労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することです。

②不調のサインを見逃さない

- ・最近よく眠れない、ちょっとしたことでイライラする
- ・食欲がなくなる
- ・動悸がする、血圧が上がった
- ・人と会うのが億劫になった
- ・飲酒量が増えている

2. ストレスの発散方法を知っておく

①ストレスの発散方法の代表は運動とリラクゼーションです。

幸せホルモン「セロトニン」は運動でも分泌します。中でもおススメは同じ動作を繰り返す「リズム運動」です。ウォーキングや軽いジョギングなどいかがでしょうか。

②香り：アロマはストレスを軽減する効果が期待できます。好きな香りで癒されましょう。

③ストレッチ

④入浴：ぬるめ（40度くらい）のお湯にゆったりつかります。

⑤没頭する趣味を持つ

⑥気を使わない友達とおしゃべりする

⑦好きな食べ物を準備しておく（スイーツなど）

最後に日本医師会「医師が元気に働くための7か条」をご紹介します。

どなたにも知っていただきたい内容です。

1. 睡眠時間を充分確保しよう

うつ症状を発症するリスクは睡眠時間が6時間以上の方を1とすると睡眠時間が5時間以下で2倍以上だといわれています。

2. 週に1日は休日をとろう

リフレッシュすることによってまた元気に仕事をすることができます。

休日を取ることの大事さを確認しましょう。

3. 頑張りすぎないようにしよう

頑張りすぎると労働時間も長くなることになり、意欲が低下します。

仕事の効率が落ち、モチベーションが下がります。

4. 「うつ」は他人事ではありません

うつ状態は休養で改善する場合もありますが

治療が必要な場合もあります。

5. 体調が悪ければためらわず受診しよう

自分で診断して自分で治そうとしすぎず、受診しましょう。

6. ストレスを健康的に発散しよう

上記でご紹介したストレス発散方法を参考に、自分にあった方法を知り、上手にストレスと付き合ひましょう。

7. 自分、そして家族やパートナーを大切にしよう

何よりも大切なのは貴方自身のいのちです。そして家族、パートナーを大切にしましょう。

「ストレスは人生のスパイス」です。上手に付き合い、時には逃がし、心身の健康を手に入れましょう。

※ストレスチェックは現在、従業員が50人以上の企業に義務付けられていますが、全ての企業に義務付けることを柱とした労働安全衛生法の改正案が令和7年5月8日、衆議院本会議で賛成多数により可決（衆議院本会議で先に審議・可決）、成立しました。公布後3年以内に、全ての企業にストレスチェックが義務付けられます。

（今回の担当：医療労務管理アドバイザー 岡中美砂江 社会保険労務士）

《過去に掲載した記事は、勤改センターのホームページからも閲覧できます》

鳥取県医療勤務環境改善支援センターのご案内（鳥取県、鳥取労働局委託事業）

当センターには担当職員と医療労務管理アドバイザー（社会保険労務士）が常駐し、医療機関の皆様からのご相談を受け付けています。また、必要に応じて医業経営コンサルタントなど専門のアドバイザーが医療機関へ出向く訪問支援も行っています。PDCAサイクルを活用した医療機関の勤務環境改善支援、講師派遣、勤務環境改善に関する調査や情報提供等も行っています。

まずはお気軽にお問合せください。ご利用は無料です。

〒680-0055

鳥取市戎町317番地 鳥取県医師会館内

鳥取県医療勤務環境改善支援センター

（略称：勤改センター）

【TEL】0857-29-0060 【FAX】0857-29-1578

【受付時間】午前9時～午後5時（土・日・祝を除く）

【MAIL】kinmukaizen-c@tottori.med.or.jp

【HP】<https://www.tottori.med.or.jp/kinmukaizen-c/>

◆ 相 談 例 ◆

働き方・休み方の改善

- 多職種の役割分担・連携（チーム医療推進）
- 勤務シフトの工夫、短時間正職員の導入
- 子育て中・介護中の者に対する残業免除

働きやすさ・働きがい確保のための環境整備

- 休暇取得促進
- 患者からの暴力・ハラスメントへの組織的対応
- 医療スタッフのキャリア形成支援 など

安心して働ける
快適な職場作りを支援いたします

