



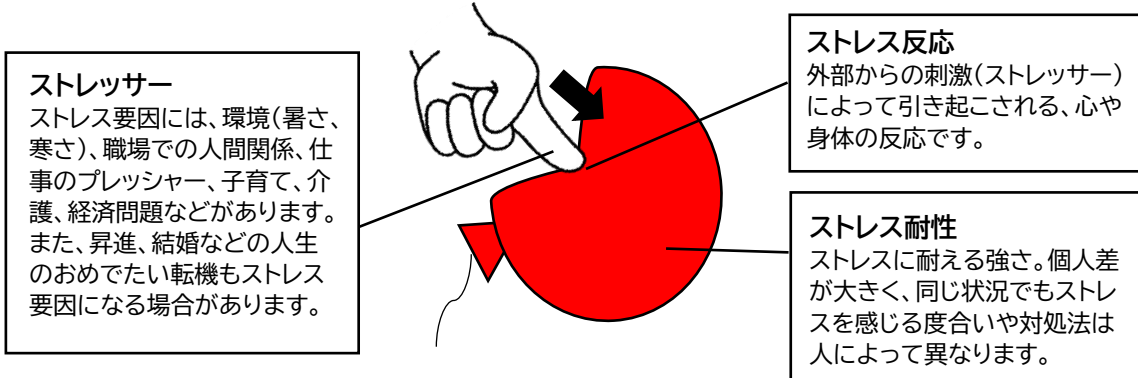
こころの元気を取り戻すヒント ～ストレスに負けない毎日のために～

2025.7 健康だより

現代社会において、ストレスや不安を感じている人は多くなっています。国民生活基礎調査(2022年)によると、悩みやストレスがある人の割合は、男性で41.2%、女性で50.6%となっており、約2人に1人がストレスを感じているという結果でした。日々の仕事や家事、人間関係やその人の取り巻く状況など、ストレスの要因は多様化してきています。今回は、ストレスのことやリフレッシュ方法について紹介します。

👉ストレスとは？

ストレスとは外部からの刺激によって心身に生じる反応のことです。空気の入った風船を指で押すと力を入れた分だけ風船は歪みます。この場合、風船を押す指が「ストレスラー」であり、力によって変形した風船が「ストレス反応」になります。また、力をかけられても、元の状態に戻ろうとする弾力を「ストレス耐性」と呼びます。



👉見逃さないで、そのサイン!!

ストレス反応が続くと様々な症状が出現します。心理面、身体面、行動面の中に当てはまる項目はありますか？

心理面・・・□自分や他人を責める □イライラする □投げやりになる □気分が落ち込む

行動面・・・□飲酒・喫煙量の増加 □仕事でのミスや事故 □ヒヤリハットの増加 □遅刻、欠勤、出社拒否

身体面・・・□頭痛・腰痛 □動悸や息切れ □食欲不振 □不眠、睡眠過多

👉試してみよう手軽にできるリフレッシュ!!

1.ストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間もとらず手軽に行うことができます。呼吸を止めずに10～30秒間を目安に伸ばしましょう。痛みを感じない程度で無理なく行いましょう。



肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす。



背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める。



腰

腰を伸ばしてからだを後ろにひねり、背もたれをつかむ。



首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする。



首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす。



上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る。

2.腹式呼吸

深い呼吸は、幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンの分泌を促し、心の安定に繋がります。1日に10回～20回を目安に行いましょう。

腹式呼吸3つのポイント

- ・吸うときは鼻からゆっくり、おへその下に空気を溜めるイメージで！
- ・吐くときは口からゆっくり、からだの中の悪いものをすべて出し切るイメージで！
- ・吸うときの倍くらい時間をかけるつもりで吐く！



その他にも・・・

散歩に行く、音楽を聴く、仮眠をとる、趣味を楽しむなどたくさんの方がいます。人によってリフレッシュ方法は異なるので、自分に合ったリフレッシュ方法を見つけていきましょう。

また、生活習慣の乱れはストレスを増大させ症状を悪化させます。そんな時こそ、**バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動**を行いましょう。

参考文献：厚生労働省、共通「メンタルヘルス対策」安全衛生のポイント、

令和5年度少子高齢社会等調査検討事業報告書、働く人のメンタルヘルスサポート等