

# 心が疲れている あなたに贈る「癒し」のスキル



1 最近、自分ばかり忙しい気がして仕事が全然進まない…

2 自分にばかり仕事を振って、誰も手伝ってくれないし…

あ~~~~。イライラする! 頭も痛い!!

3 その不調は、**ストレスサイン**じゃ!!!

ストレスサインは、ストレスがたまって体や心に現れる**頭痛・腹痛・不眠・イライラ**などのことじゃ。

さらに!  
**ストレスが過剰になると心身の健康に悪影響を及ぼすぞ!!**

じゃあ、どうすればいいんですか??

5 **心を癒すスキルを身につける**のじゃ!

6 そこで、ワシの家臣の**宇喜多秀家**から心を癒すスキルを学ぶのじゃ!

エリートであった秀家は秀吉の死後、島流しに。しかし、84歳で亡くなるまで、約半世紀を島で暮らしたといわれています。

7 秀家は、自分の状況を受けとめ、島の人たちとの交流などを行い、ストレスに対応していたようじゃ!

自分へのご褒美を用意することもストレス解消につながるよ!

8 ちなみに、**適度なストレスはパフォーマンスの発揮に効果的**という報告があるぞ。

**ストレスは必ずしも悪者ではないのじゃ!**

たしかに納期前は集中力が上がる気がします!

# 疲れた心を癒す 「セルフケア」

10/10は  
「世界メンタルヘルスデー」

## ストレスが 体に及ぼす 影響は？



ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらの**ストレスサイン**が体に現れます。

ストレスを上手にコントロールできないと、**心理的なダメージだけでなく、高血圧や糖尿病などの発症リスクを高めることも…**

## ストレスってなに？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。日常生活の中で起こるさまざまな変化が、ストレスの原因となります。

昇進のようにプラスと思えることが、本人にとっては大きなストレスとなることも…



## 今日からできる！ ストレスをためない「セルフケア」

ストレスは誰にでもあるものですが、それを負担に感じる人もいれば、やる気にかえる人もいます。日常生活の中でストレスと上手につきあい、快適に生活するための「セルフケア」の方法を身につけましょう。



ポイント

その日のストレスはなるべくその日のうちに解消！

### 考え方

- ストレスはあって当たり前、自分にストレスがかかっていることを認める
- 寝る前にその日のよかったことを思い出す
- 今の気持ちを紙に書き出し、問題点をはっきりさせる
- 忙しいときこそ笑顔をつくる
- 自分へご褒美を用意するなど



今週末は釣り！  
自分にご褒美じゃーっ！！

### 相談

- 友人、家族、同僚、地域・趣味の仲間など、日ごろから気軽に話せる人を増やす
- 体と心の不調が続くときは、早めに専門家に相談するなど



### 「自分ばかり忙しい」を解消！

今は仕事を引き受けられないことや、手伝ってほしいことを冷静に言葉で伝えて、自分から行動を起こしましょう。



ポイント

仕事を断るときは

- 1 お詫び
- 2 理由とお断り
- 3 代替案の提示

の流れでいうと角が立ちにくい！

- 1 申し訳ありませんが、
- 2 今は△△の件が大詰めでお引き受けできません。
- 3 来週以降なら…



自分の忙しさや大変さをわかってほしいなら、まず相手の忙しさや大変さをわかってもらうのじゃ！