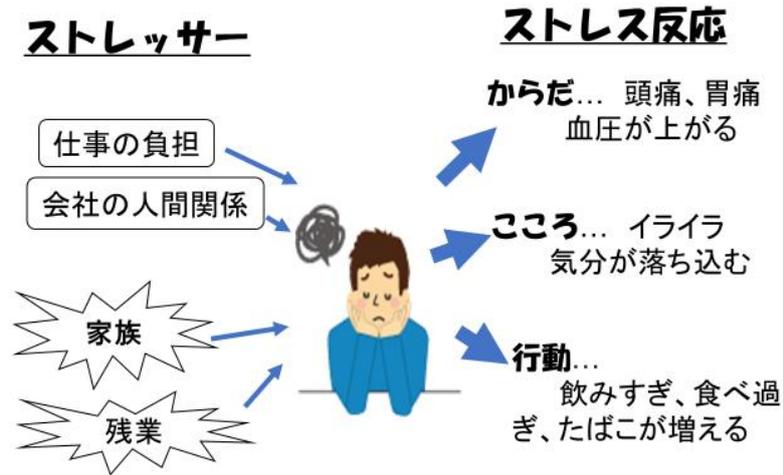


ストレス解消！のすすめ

実は、ストレスはストレッサー（ストレスの原因）とストレス反応（心、体や行動に生じる反応）に分けられます。ストレッサーを調整して元から断つか、いろいろな方法でストレス反応を弱めてダメージを最小限におさえるか、場合によって使い分けをしてみましょう。



【元から断つ】

1. ストレッサー（ストレスの原因）となる問題を取り除く対処法
 - 問題を取り除くために周囲と協力する
 - 上司に相談する
 - 部署移動を願い出る

【ダメージを最小限におさえる】

2. ネガティブな気持ちを表現する、人に頼る
 - 愚痴を聞いてもらう
 - 気持ちをノートなどに書き出す
 - 家族や友人に相談する
 - 産業医や保健師などの専門家に相談する
3. 考え方を变える
 - 自分の成長の良い機会だ、と考える
 - 考えないようにする
 - ポジティブに考え直してみる

4. 気晴らしをする

- 趣味の時間を確保する（仕事や家庭のバランスを見ながら）
- リラックスする（深呼吸、ストレッチ、短時間の昼寝、入浴、アロマ・お香などの香り
をかぐ、動物や自然の動画を見る、音楽を聴く）
- 体を使う（**散歩***、階段ダッシュ、ウォーキング、ランニング、なわとび、スクワット、
筋トレ、サイクリング）
- 食べる・飲む（炭酸水を飲む、氷を食べる、ミントタブレットや酸っぱいグミを食べる、
コーヒーを飲む、好きな食べ物を適度に食べる）
- さわぐ（絶叫マシンに乗る、車の中などで大声で歌う、カラオケ、スポーツ観戦）
- 集中する（ゲームをする、好きな You Tube を見る、本を読む、野菜を刻む）
- その他（ドライブ、手を洗う、顔を洗う、マッサージ、など）

※散歩は特におすすめの方法です。歩くことによって気持ちを落ち着かせるセロトニン
や元気の源になるドーパミンなどの放出が促進されます。さらに、自然に触れることで
より疲労回復が効果的にできたり、その後の仕事の集中力が高まったりします。

場所を選ばず（職場にいるときでもできる）、15 分以内にできて、気持ちが切り替えられ
る・リフレッシュできる気晴らしの方法をいくつか用意しましょう。上のリストを参考に、
自分に合った方法を考えてみてください。

気晴らしの方法	やってみてどうだった？