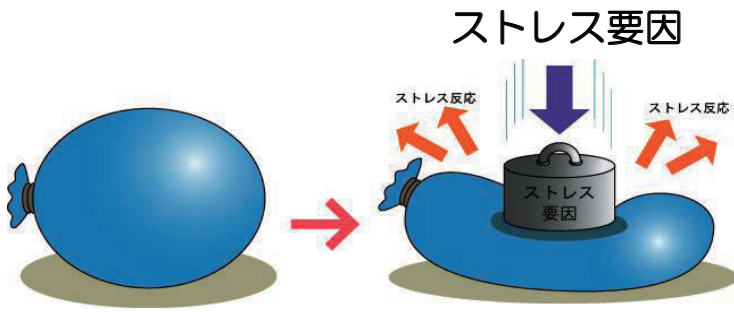


# ストレスについて知ろう！

☆「ストレス」とは・・・



- ストレスとは、たとえば図のようにボールに圧力がかかって歪んだような状態のことをいいます
- このときストレス状態を引き起こす要因をストレス要因といいます

## さまざまなストレス要因

### 仕事の要因

- ・ 作業と作業環境
- ・ 人間関係

### 個人的要因

- ・ 年齢、性別、性格

### 仕事以外の要因

- ・ 家庭の状況

### 緩衝要因

- ・ 社会的支援  
(上司、同僚、家族のサポート)

## ストレスによって起こる心身の反応

### 心理的反応

- ・ 活気の低下
- ・ おっくう感
- ・ イライラ感
- ・ 不安感
- ・ 落ち込み

### 行動化

- ・ 酒が増える
- ・ タバコの本数が増える
- ・ 食べ過ぎる、食べなくなる
- ・ 買い物しすぎる
- ・ ギャンブルにのめりこむ

### 生理的反応

- ・ 肩こり
- ・ 頭痛
- ・ めまい
- ・ だるさ
- ・ 動悸
- ・ 下痢、便秘 など

## ストレスを感じたら……

- 1) 口をすぼめてゆっくりと息を吐く
- 2) 腹筋に力を入れて息を絞り出す
- 3) 腹筋を緩めて鼻から息を吸う
- 4) 息を吐くのに8~20秒、半分の時間を目安に息を吸う

自分でできる  
「腹式呼吸法」で  
ちょっとリラックス  
してみませんか？



## ストレスに強くなる食生活のすすめ

・ 日頃から**カルシウム・ビタミンD・ビタミンA**を積極的にとりましょう！

カルシウムを多く  
含んだ**牛乳・小魚**  
・ **大豆製品**など

カルシウムの吸収を  
良くする**魚介類**  
・ **卵類**・きのこ類など

カルシウムを骨にする  
にんじんやピーマンと  
いった**緑黄色野菜**など

## ● 相談できる専門施設のリスト

- ☆精神科・神経科・心療内科
- ☆事業場の契約先専門機関
- ☆労災病院勤労者メンタルヘルスセンター など