

ストレスの怖さと対策のおはなし

ストレスの影響が大きくなると、体調不良や長期欠勤の原因になります。また、疲労や集中力の低下から、お仕事中のケガにつながる場合もあります。ストレスで体調を崩したりケガをしないよう、ストレス対策を心がけましょう。

▶ストレスがたまると・・・

身体面



頭痛

腹痛

不眠

心理面



イライラ

不安

抑うつ(※)

※気分の落ち込み

過食や大量飲酒など、行動面に表れる場合もあります。放置すると高血圧などの病気にかかったり、注意力の低下につながるため非常に危険です。

▶ストレス対策のポイント

①睡眠

十分な睡眠をとること、できるだけ同じ時間に寝起きて1日のリズムを整えることが大切です。眠る前にスマホを見たり飲食を行うと、眠りが浅くなるので控えましょう!

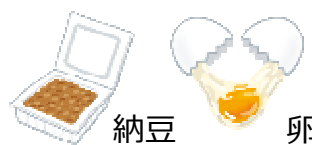


✕ 眠りが浅くなる行動 ✕

②食事

1日3食、できるだけ同じ時間に食べることが大切です。不安を和らげるビタミンB群、ストレスから身体を守るビタミンCが豊富な食品を食べると効果的です!

ビタミンB群



納豆

卵

ビタミンC



ブロッコリ

レモン

③運動

足踏みやスクワットなどの軽い運動を習慣化すると、気持ちが安定しやすくなります。一駅分歩くなど、日常生活に取り入れる方法がオススメです、無理をしないことに注意!



④リラックス

1日の中でリラックスする時間をつくると、心と身体が落ち着きやすくなります。深呼吸をしたり、趣味や人との会話を楽しむなど、自分に合った方法を実践しましょう!



まずはストレスチェックなどを通して、自身のストレス状態を知ることが大切です。一気にやろうとせず、できるところから少しずつ取り組んでいきましょう!