

毎年ストレスチェックをやっているんだけどね、そのあとどうしていいかわからないのよ。



私「高ストレス」だったんだけど、なんか相談すると会社にバレそうで、ちょっと。

★ ストレスってなに？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれません。しかしストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことを指しますので、うれしいことも楽しいこともストレスに含まれます。

★ ストレスの原因（ストレッサー）とは？

どのような刺激が、ストレスを起こすのでしょうか。



★ ストレスが続くとどうなるの？

第一段階「警告期」
ストレスを受けている感覚があまりなくても、身体の不調やイライラ感が出現。身体の方から密かにサインが出始めている時期。

第二段階「抵抗期」
ストレスに対して、反発や抵抗をする時期。ストレッサーと抵抗力がバランスを取ること、表面的にはストレスがなくなったように見えるが、実際はストレスに負けないように、無理をしている時期。

第三段階「疲れ期」
疲れ切って自分ではどうにもできなくなる時期であり、専門家による相談や治療が必要となる時期。

こころの耳 うさぎ休憩室 みんなで知りたいメンタルヘルス

はあ、もう疲れちゃった。

カウンセリング受けてみようかな。



ストレスを放置せず、ひどくなる前に自分で対処することからはじめよう。



こころの健康

★ 大事にしていますか？3つの「R」

Rest
「レスト」

休憩・休息・睡眠



Relax
「リラククス」

ストレッチや音楽等
リラクゼーション



Recreation
「レクリエーション」

運動・旅行のような
趣味娯楽・気晴らし



★ なぜ会社でのメンタルヘルス対策が必要なのか？

厚生労働省 労働安全衛生調査（実態調査）より

令和2年の調査でもメンタル不調による1か月以上の休職者や退職者が9.2%もいるんですね？



そして令和3年の調査では10.1%へとさらに増加しているんじゃないか。



1割も休職・退職があるのでは人事もへたとよ。

★ こころのセルフケア「4つ」のケアを知ろう

1年に1度やっているストレスチェックはセルフケアにあたるんだ。

セルフケア



自分自身で行うことのできるケア

働く人自らがストレスに気づき、予防対処し、また、会社はそれを支援すること

ラインによるセルフケア



管理監督者が行うケア

職場環境の把握と改善、部下の相談対応を行うこと

事業場内産業保健スタッフによるケア

産業医・保健師・人事労務管理スタッフが行うケア

労働者や管理監督者等の支援や、具体的なメンタルヘルス対策の企画立案を行うこと



事業場外資源によるケア

外部の専門機関で行うケア

会社以外の専門的な機関や専門家を活用し、その支援を受けること



リラクゼーションの方法をいろいろ持とう

！ ストレスチェックで
本当の自分のところに向き合っていますか？

NG

忙しいので
テキトーに
済ませていたの



NG

会社にバレそうで
怖いから、元気が
あるフリをして
答えていたよ



NG

高ストレスになるのが
嫌だから、そうならない
様を考えて答えています



ストレスチェックは自分の
ストレスに向き合える
きっかけの機会なんだよ。



守秘義務の中で行う
から会社にはバレることは
無いんです！

ストレスチェックは「自分のため」に行うものです。
会社があなたの回答を知りたいからではありません。
本人の同意なく、回答結果を会社に知られることは有りません。

！ 結果が出たら高ストレスだった...どうしたらいいですか？

会社には**内緒**にしたい



▶ 外部カウンセラーに相談する

会社には内緒にしたい方は、外部の相談窓口を利用するのも良いでしょう。
直ぐの解決には至らなくても、他者に話すことで自分の中で整理がついたり
第三者の視点が入ることにより、新たな気づきが得られるかもしれません。

会社には**内緒**にしないでよい

▶ 産業医に面談を希望する

産業医面談を希望する場合は、**ストレスチェックの結果を会社に開示する必要があります**。自分の中で、会社にも自分の悩みを共有してほしいなど希望があれば、産業医との面談も良いでしょう。



ストレスを放置すれば
休職や退職になってしまふ
可能性もありますね。



そうだね。
休職すれば新たに
キャリアの問題も
出てくるもんね。

休職するに至らな
いように、早めに
自分で手を打って
ほしいんじゃ。



仕事に関係のない
趣味を持つ

趣味のない人は今から趣味を
探してみるのも良いでしょう。
仕事と離れた空間や時間を
持つことで気分転換になります

自然を親しむ
機会を多く持つ

自然に身をゆだね、デジタル
の世界から、時には離れてみ
ませんか。

笑いのすすめ

最近思い切り笑ったことは
ありますか？
お笑いの動画やコメディ映画
などは、良い気分転換になり
ます。

適度な運動

適度な運動は満足感や解放感
を得やすく、身体的にも精神
的にもストレス解消に役立ち
ます。

落ち着ける環境を

好きな香りや、自分好みの配置
配色・音楽など、気分を変える
良い手段になります。

親しい仲間と
交流する

心のうちにある思いを誰か
に話してみることで、気分
が楽になることがあります。

厚生労働省 心の健康 気づきのヒント集

！ ストレス解消に「お酒」や「タバコ」に頼らないで！ **！**

お酒やタバコは依存性が高いので、ストレスから逃れたい気持ちから頼ると、いつしか量が増えて
やめられないことが多く、長い目で見ると、かえって心身の健康を損ねることになりかねません。
ストレス解消のためには不向きであると考え、そのほかに解消できる手段を持っておきましょう。

働く人の「こころの耳SNS相談」

QRコードから 登録へ



「こころの耳メール相談」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

メールでも相談が可能です



外部相談窓口を
活用するの
もいいよね！

