

2012.11.22 (木)

# (^-^)**SHIKAN Office NEWS**(^-^)

## 全国紙管工業組合

一日、24時間は大人にも子供にも与えられた唯一平等なものなのですが、年を重ねるごとに、一日、一年が早くなっていくような気がします。もっと丁寧に毎日をすごせればと思います。今年も、早めに大掃除をすませて、除夜の鐘をゆつくり聞こうと思います。今回も安全衛生委員会さんよりお知らせです。

### ☆☆☆ (安全衛生委員会 Vol. 6) ☆☆☆

#### 安全衛生委員会便り

「ストレスは人生のスパイスである」、これはストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率を上げたり、心地良い興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心や体が適応しきれなくなり(過剰適応)、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスが掛かっていることに早く気付くこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

安全衛生委員 春山 礼孝

#### << ストレスと上手に付き合うポイント >>

##### ◇ リラクゼーション法を身につける ◇

自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって強い武器となります。リラクゼーション法には、呼吸法や自律訓練法など様々な方法がありますが、中でもストレッチングは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間も取らず手軽に行えます。

##### ◇ 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分取る ◇

- ◎自分に合った睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ◎温めの入浴で寝付き良く
- ◎目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

##### ◇ 親しい人たちと交流する時間をもちましよう ◇

心の内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

ストレスが多い時、親しい人に話を聴いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話しをすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には、良いアドバイスを貰えたりします。

#### ◇ 笑いのすすめ ◇

最近、思いっきり笑ったことはありますか？ 心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。日常生活に「笑い」を上手に取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。

#### ◇ 緊張を細切れにする ◇

1日の中で緊張が続いているなど感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止を取るなど、気分転換を図りましょう。

#### ◇ できるだけ落ち着ける環境を ◇

職場で許される範囲で机や椅子、コンピューターを自分好みに調整してみましょう。また可能であれば休憩時間に好きな音楽を聴くなど自分独自の空間をつくり、落ち着ける環境を整えましょう。

#### ◇ 仕事に関係のない趣味を持つ ◇

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消に繋がります。一人でやること、また仲間とやることなど色々な趣味を持つことにより自分の人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにも繋がるでしょう。

#### ◇ 自然を親しむ機会を多く持つ ◇

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレス解消に大変有効です。

#### ◇ 適度に運動をする ◇

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。運動というと、勝ち負けにこだわり技術を競うというイメージを持つ人もいますが、ストレス解消のためにはあくまでも「楽しむ」という気持ちが大切です。手軽にできて自分が好きな運動を楽しみ環境で行いましょう。

#### ◇ ストレス解消をタバコやお酒に頼らない ◇

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからタバコやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうこととなります。ストレス解消のためにタバコやお酒に頼ることには注意が必要です。他のストレス解消法をお勧めします。

(中央労働災害防止協会 「こころの健康 気づきのヒント集」より)

これからも、皆様のお役に立てる情報をお届け致します。  
次回もお楽しみに!!