

## ストレス・メンタルヘルス

### **●ストレスの基本知識**

ストレスとは、個人が感じる精神的・身体的な緊張状態を指します。通常、外部の圧力や要求が本人の能力を超えた場合に生じる反応です。

ストレスは必ずしも悪いものではなく、適度なストレスは成長や挑戦を促進する要因にもなります。

しかし、過度のストレスは心身に悪影響を与える可能性があります。

ストレスの種類には主に急性ストレスと慢性ストレスがあり、急性ストレスは短期的な状況によって引き起こされ、例えば試験やプレゼンテーション前に感じる緊張感などです。これに対し、慢性ストレスは長期間にわたり続くもので、職場の人間関係や生活環境の変化などが原因となることが多いです。

慢性ストレスは身体的な健康問題も引き起こす可能性があり、注意が必要です。

### **●自己評価法でストレスを理解しましょう**

ストレスを理解し、自身のストレスレベルを把握することは、健康的な生活を送るために非常に重要です。

ストレスが蓄積すると、心身に悪影響を及ぼす可能性があります。例えば、集中力の低下や過労、さらには大きな病気につながることもあるため、早期に異常を察知することが大切です。

自己評価法を用いてストレスレベルを測定することで、自身のメンタルヘルスを理解し、改善のためのステップを踏むことが可能になります。

自己診断の結果を基に、ストレスの原因を特定し、具体的な改善策を取り入れることが重要です。

※別紙「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」を行って下さい。

(疲労蓄積度を各自で判定しましょう。事務所に提出の必要はございません。)



### **●ストレス対策の重要性と実践方法**

ストレス対策は、心身の健康を守るために不可欠です。

ストレスの兆候を認識することで、効果的な対策を講じやすくなります。

例えば、リラクゼーション法（深呼吸や瞑想）、適度な運動、趣味の時間を取り入れること等。

さらに、信頼できる人に話を聞いてもらうこと（コミュニケーション）で気持ちを軽くできます。

また、ライフスタイルの見直しも必要です。

十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事を心掛けることで、ストレス対策に大いに役立ちます。

### **●「メンタルヘルス」**

「メンタルヘルス」ストレス対処編 動画12分

研修アンケートにお答えください



<https://qr.paps.jp/hoK1P>



<https://qr.paps.jp/BV8zm>