

# 手軽にからだをほぐす

簡単な体操

## 肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



ストレッチング

## 背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



ストレッチング

## 腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



マッサージ

## 首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



簡単な体操

## 首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



ストレッチング

## 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



## Point ▶ 親しい人たちと 交流する時間をもちましょう

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、親しい人に話を聞いてもらうだけで、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、よいアドバイスをもらえたりします。

## Point ▶ 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」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。

## Point ▶ 緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いているなと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とるなど、気分転換を図りましょう。

## Point ▶ 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。

## Point ▶ 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、ストレス解消につながります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろ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つながるでしょう。

## Point ▶ 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。

## Point ▶ 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める環境で行いましょう。

## Point ▶ 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、という気持ちからたばこ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たばこ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。

# 規則正しい生活に心がけ、睡眠を充分にとろう

健康づくりのための睡眠指針 2014（平成 26 年 3 月厚生労働省健康局）

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

## ～睡眠 12 箇条～

### 第 1 条 良い睡眠で、からだも心も健康に。

良い睡眠で、からだの健康づくり

良い睡眠で、こころの健康づくり

良い睡眠で、事故防止

### 第 2 条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのめりはりを。

定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす

朝食はからだところのめざまめに重要

睡眠薬代替りの寝酒は睡眠を悪くする

就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける



### 第 3 条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める

睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる

肥満は睡眠時無呼吸のもと



### 第 4 条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころの SOS の場合あり

睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

### 第 5 条 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。

必要な睡眠時間は人それぞれ

睡眠時間は加齢で徐々に短縮

年をとると朝型化 男性でより顕著

日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番



### 第 6 条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

自分にあたりラックス法が眠りへの心身の準備となる

自分の睡眠に適した環境づくり

**第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。**

子どもには規則正しい生活を  
休日に遅くまで寢床で過ごす  
と夜型化を促進  
朝目が覚めたら日光を取り入れる  
夜更かしは睡眠を悪くする

**第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。**

日中の眠気が睡眠不足のサイン  
睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる  
睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる  
午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

**第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。**

寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る  
年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を  
適度な運動は睡眠を促進

**第10条 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。**

眠たくなってから寢床に就く、就床時刻にこだわりすぎない  
眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする  
眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

**第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。**

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や  
歯ぎしりは要注意  
眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

**第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。**

専門家に相談することが第一歩  
薬剤は専門家の指示で使用



# セルフチェックにはこんなやり方もあります

## ★こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

### ○ 5分間でできる職場のストレスセルフチェック

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/assets/img/title.png>

4つのSTEPから簡単な質問  
あなたの職場におけるストレスレベルを測定します  
質問は全部で57問です（所要時間は5分間）  
はじめに性別を選んでください。

### ○ e-ラーニング「15分でわかるセルフケア」と併せて「クイズ・セルフケア」

<http://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

一人一人の働く方が、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できることがセルフケアの基本となります。

最初のステップとしてストレスへの気づきと対処および自発的な健康相談といった基礎知識から学んでいきましょう。

### ○ e-ラーニング「15分でわかるはじめての交流分析」

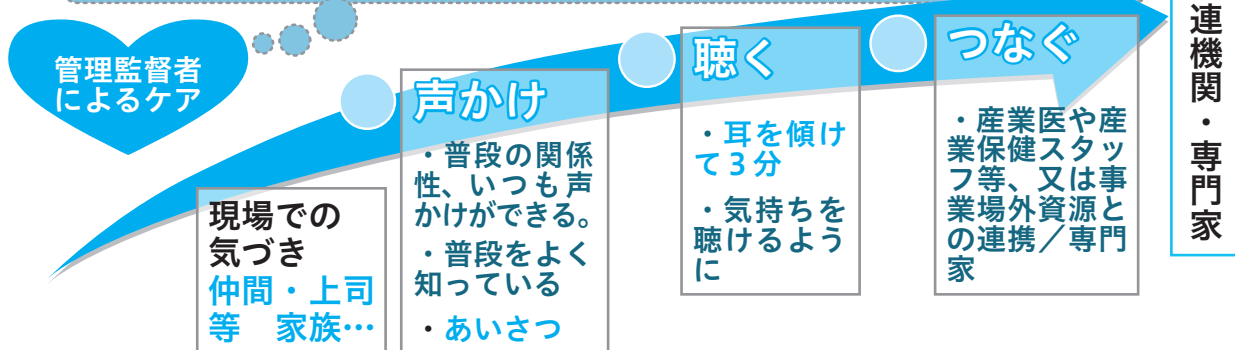
[http://kokoro.mhlw.go.jp/e\\_transaction/](http://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/)

職場などにおいては、自分と他人との交流パターン（人間関係）に着目することで、人間関係の改善や自律的な生き方・自己実現に役立ちます。他者との関わり（ストローク）を中心に学んでいきましょう。

## 職場におけるコミュニケーションを大事に！

どこで、誰が気づく？どこにつなぐ？

- ・どこで気づく？～職場 家庭 社会のどこかで…
- ・誰が気づく？～同僚 上司 家族 産業保健スタッフ等…
- ・誰が、どこに、誰へ、つなぎますか？



あいさつをはじめに、「声かけ・きく・つなぐ」を意識していきましょう。  
現場での気づきを大事に、仲間への思いやり・支えあう職場風土をつくりましょう。  
職場環境づくりもまた、セルフケアの安定につながります。  
言葉を通してのコミュニケーションをとりましょう。  
職場の中で、「ありがとう」「助かったよ」「嬉しいね」などと、お互いポジティブな言葉を伝え合いましょう。



## <いのちの電話>

## ナビダイヤル

午前 10 時から午後 10 時まで。ナビダイヤル受付センターに順次おつながります。

なやみ ころ  
**0570-783-556**

### ナビダイヤル受付センター

北海道いのちの電話	あおもりいのちの電話	長野いのちの電話
栃木いのちの電話	千葉いのちの電話	静岡いのちの電話
浜松いのちの電話	岐阜いのちの電話	名古屋いのちの電話
三重いのちの電話	奈良いのちの電話	島根いのちの電話
香川いのちの電話	高知いのちの電話	鹿児島いのちの電話

## フリーダイヤル ※毎月 10 日

いのちの電話では、毎月10日にフリーダイヤル(無料)の電話相談を受け付けています。

なやみ ころ  
**0120-783-556**

毎月 10 日午前 8 時から翌日午前 8 時まで

都道府県	名称	電話番号	受付時間	都道府県	名称	電話番号	受付時間
北海道	旭川いのちの電話	0166-23-4343	月～木 9:00～15:30 金・土日・祝日 24時間	岐阜県	岐阜いのちの電話	058-277-4343	日～木 19:00～22:00 金～土 19:00～翌22:00
	北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間		愛知県	名古屋いのちの電話	052-931-4343
青森県	あおもりいのちの電話	0172-33-7830	12:00～21:00	三重県	三重いのちの電話	059-221-2525	18:00～23:00
秋田県	秋田いのちの電話	018-865-4343	12:00～21:00	滋賀県	滋賀いのちの電話	077-553-7387	金～日 10:00～22:00
岩手県	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00	京都府	京都いのちの電話	075-864-4343	24時間
宮城県	仙台いのちの電話	022-718-4343	24時間	奈良県	奈良いのちの電話	0742-35-1000	24時間
山形県	山形いのちの電話	023-645-4343	13:00～22:00	大阪府	関西いのちの電話	06-6309-1121	24時間
福島県	福島いのちの電話	024-536-4343	10:00～22:00 第3土曜日 24時間	兵庫県	神戸いのちの電話	078-371-4343	平日 8:30～20:30 日曜・祝日 8:30～16:00 土曜・第2・4金曜
新潟県	新潟いのちの電話	025-288-4343	24時間				8:30～翌日8:30 土曜・第2・4金曜が祝日の時 8:30～16:00 20:30～翌日8:30
長野県	長野いのちの電話 松本いのちの電話	026-223-4343 0263-29-1414	11:00～22:00 11:00～22:00				はりまいのちの電話
群馬県	群馬いのちの電話	027-221-0783	9:00～24:00 第2・4金曜日 24時間	和歌山県	和歌山いのちの電話	073-424-5000	10:00～22:00
栃木県	栃木いのちの電話	028-643-7830	24時間	鳥取県	鳥取いのちの電話	0857-21-4343	12:00～21:00
	足利いのちの電話	0284-44-0783	15:00～21:00	島根県	島根いのちの電話	0852-26-7575	月～金 9:00～22:00 土 9:00～22:00(連続受付)
茨城県	茨城いのちの電話 茨城いのちの電話・水	029-855-1000 029-350-1000	24時間				岡山県
埼玉県	埼玉いのちの電話	048-645-4343	24時間	広島県	広島いのちの電話	082-221-4343	24時間
千葉県	千葉いのちの電話	043-227-3900	24時間	山口県	山口いのちの電話	0836-22-4343	16:30～22:30
東京都	東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間	香川県	香川いのちの電話	087-833-7830	24時間 FAX: 087-861-4343
	東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10:00～21:00 第3金曜10時～ 日曜21時まで				愛媛県
	東京英語いのちの電話	03-5774-0992	9:00～23:00 English only	高知県	高知いのちの電話	088-824-6300	9:00～21:00
神奈川県	川崎いのちの電話	044-733-4343	24時間	福岡県	北九州いのちの電話	093-671-4343	24時間
	横浜いのちの電話	045-335-4343 (日本語)	日本語: 24時間				福岡いのちの電話
		045-336-2477 (スペイン語)	Spanish・Portuguese:	佐賀県	佐賀いのちの電話	0952-34-4343	24時間
		045-336-2488 (ポルトガル語)	水 10:00～21:00 金 19:00～21:00 土 12:00～21:00				長崎県
山梨県	山梨いのちの電話	055-221-4343	火～土 16:00～22:00	熊本県	熊本いのちの電話	096-353-4343	24時間
静岡県	静岡いのちの電話	054-272-4343	12:00～21:00	大分県	大分いのちの電話	097-536-4343	24時間
	浜松いのちの電話	053-473-6222	日～火・祝 10:00～22:00 水～土 10:00～24:00	鹿児島県	鹿児島いのちの電話	099-250-7000	24時間
			第2・4土 24時間 Portuguese: 毎週金	沖縄県	沖縄いのちの電話	098-888-4343	10:00～23:00

## < 精神保健福祉センター >

	センター名	電話番号		センター名	電話番号	
北海道	北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121	近畿	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5010	
	こころの健康（札幌こころのセンター）	011-622-0556		京都府精神保健福祉総合センター	075-641-1810	
東北	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3951		京都市こころの健康増進センター	075-314-0355	
	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617		大阪府こころの健康総合センター	06-6691-2811	
	宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0302		大阪市こころの健康センター	06-6922-8520	
	仙台市精神保健福祉総合センター （はあとぼーと仙台）	022-265-2191		堺市こころの健康センター	072-245-9192	
	秋田県精神保健福祉センター	018-831-3946		兵庫県立精神保健福祉センター	078-252-4980	
	山形県精神保健福祉センター	023-624-1217		神戸市こころの健康センター	078-371-1900	
	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556		奈良県精神保健福祉センター	0744-47-2251	
関東・甲信越	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870		和歌山県精神保健福祉センター	073-435-5194	
	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785		中国・四国	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
	群馬県こころの健康センター	027-263-1166			島根県立心と体の相談センター	0852-32-5905
	埼玉県立精神保健福祉センター	048-723-3333			岡山県精神保健福祉センター	086-201-0850
	さいたま市こころの健康センター	048-851-5665			岡山市こころの健康センター	086-803-1273
	千葉県精神保健福祉センター	043-263-3891	広島県立総合精神保健福祉センター		082-884-1051	
	千葉市こころの健康センター	043-204-1582	広島市精神保健福祉センター		082-245-7746	
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7575	山口県精神保健福祉センター		0835-27-3480	
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-376-1111	徳島県精神保健福祉センター		088-625-0610	
	東京都立精神保健福祉センター	03-3834-4100	香川県精神保健福祉センター		087-804-5565	
	神奈川県精神保健福祉センター	045-821-8822	愛媛県心と体の健康センター		089-911-3880	
	横浜市こころの健康相談センター	045-671-4455	高知県立精神保健福祉センター		088-821-4966	
	中部・北陸	川崎市精神保健福祉センター	044-200-3195		九州・沖縄	福岡県精神保健福祉センター
相模原市精神保健福祉センター		042-769-9818	北九州市立精神保健福祉センター			093-522-8729
新潟県精神保健福祉センター		025-280-0111	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825		
新潟市こころの健康センター		025-232-5551	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060		
山梨県立精神保健福祉センター		055-254-8644	長崎こども・女性・障害者支援センター 障害者支援部精神保健福祉課	095-844-5115		
長野県精神保健福祉センター		026-227-1810	熊本県精神保健福祉センター	096-386-1255		
中部・北陸		岐阜県精神保健福祉センター	058-231-9724	熊本市こころの健康センター		096-366-1171
	静岡県精神保健福祉センター	054-286-9245	大分県精神保健福祉センター	097-541-5276		
	静岡市こころの健康センター	054-262-3011	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663		
	浜松市精神保健福祉センター	053-457-2709	鹿児島県精神保健福祉センター	099-218-4755		
	愛知県精神保健福祉センター	052-962-5377	沖縄県立総合精神保健福祉センター	098-888-1443		
	名古屋市精神保健福祉センター	052-483-2095				
	三重県こころの健康センター	059-223-5241				
	富山県心の健康センター	076-428-1511				
	石川県こころの健康センター	076-238-5761				
	福井県精神保健福祉センター	0776-24-5135				