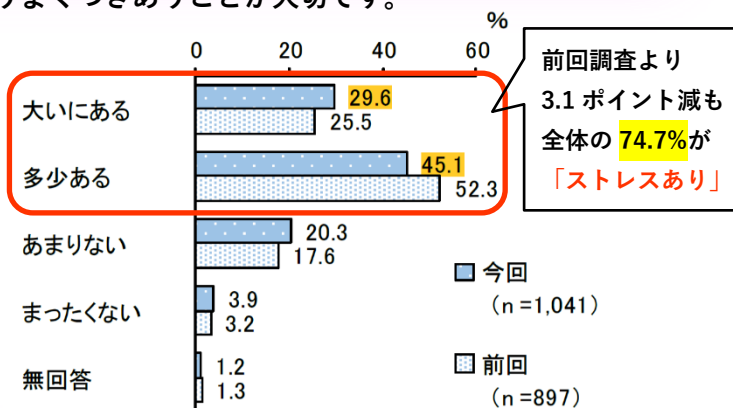
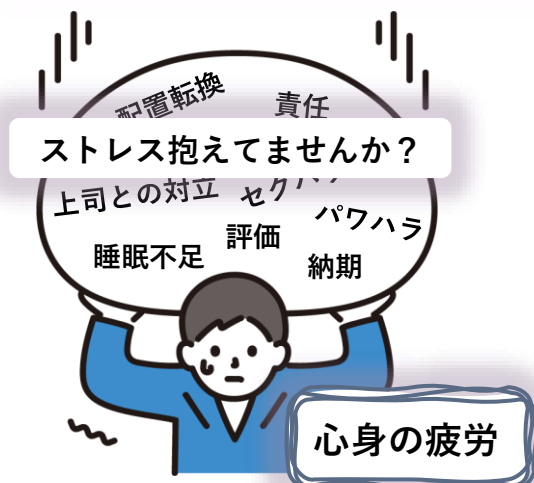


働く世代の健康づくり応援レター

2024 年9月
豊岡市健康増進課発行

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいという良い面もありますが、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、心身の不調につながってしまうこともあります。

なかでも働く世代はストレスを感じている割合が高くなってきています。心身の健康問題を予防するためだけでなく、充実した生活を送るためにストレスとうまくつきあうことが大切です。



参考：豊岡市健康行動計画（第2次）中間評価
日常生活でのストレス度（20歳以上）

前回調査より
3.1ポイント減も
全体の**74.7%**が
「ストレスあり」

対処を怠ると…



きちんと対処すると…



参考：(株)社会保険出版社 バテない心の健康習慣きほんのき

心と体のストレスサインを知ろう

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。早めにストレスに気づいて、**無理せず休むこと**が心身の健康には大切です。

心

- ・イライラしたり、怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に涙が出る
- ・不安や緊張が強くなる



体

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ・下痢したり、便秘しやすくなる
- ・吐き気やめまい、耳鳴りがする



ストレスと上手につきあうポイント

ストレスと上手につきあうためには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。簡単にできる対処法をいくつかご紹介します。

ストレッチング

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。仕事の合間などでストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的に進められます。

ここがポイント！

- ① はずみをつけずゆっくり伸ばす
- ② 呼吸は止めず自然に行う
- ③ 10～30 秒間伸ばし続ける
- ④ 痛みを感じるところまで伸ばさない（無理をしない）
- ⑤ 伸ばしている部位に意識を向ける
- ⑥ 笑顔で行う



深呼吸

深呼吸は息を吐くときに副交感神経が高まり、心身をリラックスさせられます。

【1：2の法則】を意識し、鼻から3秒かけて吸い、口から6秒かけて吐くようにするとリラックス効果が高まります。



親しい人たちと交流する

ストレスが多いとき、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、自分の悩みを言葉にすることで、気持ちが整理され解決につながったり、時にはよいアドバイスがもらえたりします。



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、仲間とやることなどいろいろな趣味を持つことで人生に楽しみを加えましょう。自然とのふれあい、適度な運動はリフレッシュ効果も高いです。

