



### ● ストレスチェックの向き合いかた

#### ■ ストレスチェックとは？

かつて、「ストレス」とは気合で乗り切れるものと考えられがちでした。しかし、現代社会において心のケアは働く私たちにとって欠かせない習慣の一つとなっています。年に一度実施される「ストレスチェック」は、まさに心の健康診断です。この制度は、病気を見つけることが主な目的ではありません。「最近ちょっと疲れているな」「仕事が辛いな」という、心の小さな変化に早期に気づき、こじらせる前に対処するための「気づき」の機会なのです。ご自身の今の状態を知り、健やかに働くための第一歩として活用しましょう。

### ● ストレスが心身に及ぼすメカニズム

ストレスは目に見えませんが、私たちの体の中では確実に変化が起きています。

#### ■ 脳への影響とホルモンバランス

ストレスを感じると、脳から「コルチゾール」というホルモンが分泌されます。これは本来、危険から身を守るために必要な反応ですが、長期間ストレスにさらされ続けると脳の働きに影響を与え、物忘れが増えたり、判断が鈍くなったりすることが分かっています。<sup>1</sup>

#### ■ 自律神経の乱れ

ストレスを感じることで「交感神経」が過剰に働くと、常に心身が戦闘モードになり、リラックスできなくなります。これが原因で、眠れなくなったり、胃腸の調子が悪くなったり、肩こりといった症状が現れるのです。早い段階で適切に休めば回復は早いですが、無理をしてこじらせると、不調が長く続いてしまうこともあります。

### ● セルフケアのポイント

#### ■ 呼吸法で自律神経を整える

自律神経は自分でコントロールするのが難しいものですが、「呼吸」は唯一、私たちが意識して整えられるスイッチです。呼吸法にも様々なやり方がありますが、「4-7-8 呼吸法」というものがあります。<sup>2</sup>

鼻から4秒かけて息を吸い、7秒止めて、口から8秒かけて「フーッ」とゆっくり吐ききります。息を長く吐くことで体が落ち着き、リラックスモードへ導くことができます。

#### ■ 「3つの良いこと」を書き出す

夜寝る前に、その日あった「良かったこと」を3つ書き出してみましょう。「ランチが美味しかった」「同僚と雑談できた」など、些細なことでも構いません。これを続けることで、脳が自然と良い出来事を探すようになり、ストレスから立ち直る力

が養われていきます。<sup>3</sup>

#### ■ デジタル森林浴で脳を休める

忙しくて自然に触れる時間が取れない方は、パソコンやスマートフォンで森の映像や川のせせらぎ音を数分間視聴するだけでも効果的です。視覚や聴覚から自然の情報を取り入れることで、短時間でも体の中からリラックスする効果が得られます。<sup>4</sup>仕事の合間の「脳の休憩」として取り入れてみてください。

#### ■ 泣くことで気分転換をする

感動して涙を流すと、心をスッキリさせる効果があるとされています。<sup>5</sup>

週末に泣ける映画や小説の世界に浸り、心のモヤモヤを涙と一緒に洗い流すのも、理にかなったストレス解消法です。

### ● ストレスチェック結果の活用の心得

ストレスチェックの結果が返ってきたとき、ドキッとされる方もいるかもしれません。結果はあくまで「その時点での状態」を示すものであり、あなた自身を否定するものではありません。大切なのは、結果を正しく理解し、自分を守るための行動につなげることです。健やかに働き続けるために、結果との向き合い方を確認しましょう。高ストレスという判定が出て、過度に不安になる必要はありません。それは心と体が「ペースを落とす必要があります」とサインを出している状態です。

#### ■ 不利な扱いはありません

「結果が悪いと評価に響くのでは」と心配される方がいらっしゃいますが、法律により、ストレスチェックの結果を理由とした不利な扱いは禁止されています。また、本人の同意なく会社側に個人の詳細な結果が伝わることもありません。安心してありのままの状態を回答してください。

#### ■ 相談する勇気を持つ

一人で悩みを抱え込むことは、解決を遠ざけるだけでなく、心身の負担を大きくします。辛いと感じた時は、信頼できる上司や同僚、あるいは産業医や相談窓口にご相談してください。誰にも体調が不調な時はあります。ときには互いの弱さを認め合って、安心して助け合える温かい職場づくりは、私たち一人ひとりの意識から始まります。

### ● こんなサインが出ていませんか？

ご自身や、周りの方に以下のような変化が見られたら、ストレスが溜まっている可能性があります。

- **睡眠の変化**：寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、朝早く目覚めてしまう
- **行動の変化**：遅刻や欠勤が増えた、単純なミスが増えた、身だしなみに構わなくなった
- **感情の変化**：以前楽しかった趣味に興味がわかない、些細なことでイライラする
- **体の変化**：原因不明の頭痛や腹痛が続く、食欲がない（または食べ過ぎてしまう）

これらは体が発するサインです。見逃さずに、早めの休息や専門家への相談を検討してください。

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能です。当社の許諾なく、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。