

ASK ニュース

Vol.0163

2015年7月21日(火)

担当：MS事業部 北野

〒460-0002 名古屋市中区丸の内 3-22-21

損保ジャパン日本興亜名古屋ビル1F

ASK 税理士法人

TEL 052-971-1122 FAX 052-971-4488

ストレス解消

はじめに

労働安全衛生法の一部を改正する法律により、2015年12月1日より、従業員50人以上の会社では、ストレスチェックと面接指導の実施が義務化されます(50人未満は当分の間努力義務)。施行に先駆けて、今回はストレスについてご紹介します。

ストレスについて

ストレスとは、「心や体に生じる歪み」「その原因となる刺激そのもの」「その歪みを戻そうとする体や心の反応」です。

ストレスには、3段階あると言われております。まずは、「警告期」。これは、何となく体調が悪い、疲れたなどの症状により体からサインが出る時期です。次に「抵抗期」。ストレスに対して、反発や抵抗をする時期で、ストレスと抵抗のバランスがうまく取れると、表面的にはストレスがなくなったように見えることもあります。しかし、ストレスに負けないように無理をしている時期です。これを我慢しきってしまうと最終段階の自分ではどうにもできなくなり専門家の治療が必要になる「^{ひばい}疲憊期」になります。

ストレスへの対処

ストレスを解消するための方法はたくさんあります。自分に合う解消法、その時々で合った方

法を見つけることが必要です。

【レスト Rest】

休息、休養、睡眠。

自然の中でくつろぐ、体を休めて、ゆったりとした気分になることが大切です。

【レクリエーション Recreation】

運動、旅行、趣味、ショッピング、娯楽。

緊張状態で過剰に分泌されるアドレナリンを消費するためには有酸素運動など長時間かける運動が適しています。

旅行など非日常の状態に置くことは気分転換になります。

【リラックス Relax】

ストレッチ、音楽鑑賞。

穏やかな気持ちになり、心を休めることが大切です。

【ソーシャルサポート Social support】

家族や友人、カウンセラーなどに相談。

おわりに

これからは、メンタルヘルスも健康診断と同様に年に1回ストレスチェックを行う義務が事業者に課せられます。

ストレスについて知り、ストレスを上手く発散してメンタル面での不調を起こさないように早め早めに対処することが重要です。