

企業の未来につながる労働法 こぼれ話

姫路みらい社労士事務所 代表 田中 美和



第9回 元気な職場を作るメンタルヘルス ストレス一日決算主義のセルフケアその1

はじめに

第1回から第8回までは主に職場におけるハラスメント対策についてお話をしました。私は現在、独立行政法人労働者健康安全機構（厚生労働省所管の機関）から委嘱を受け、メンタルヘルス対策推進員としても活動しております。

そこで、当コラムでも少しメンタルヘルス対策などについてのお話をさせていただきます。

今回は、元気な職場を作るメンタルヘルス「ストレス一日決算主義」のセルフケアについて、2回に分けて解説します。

1. ストレス一日決算主義

皆さんは日々のストレスとどのように付き合っていますか。ため込んだり逃げたり避けてはいませんか。ストレスをため込むと自律神経系のバランスを崩しやすくなります。そして、うつ病神経症といったメンタルヘルス不全や下痢、潰瘍などの心因性の不調が現れます。心と体を健康に保つためにはストレスをためない工夫が必要なのです。

そこで、お勧めするのは「ストレス一日決算主義」です。毎日の生活を見直してその日のストレスはその日のうちに解消するという考え方は、ちょっとした工夫の積み重ねでストレスの一日決算は可能なのです。

週休2日制ということで週のリズムがサラリーマンの基本になっていますが、同じようなストレス状態にいてもストレスの症状が出る人と出ない人がいます。

個人差はありますが、その一つがライフスタイルです。一日の送り方を健康的に送ると、嫌なこと、あるいはストレスがあっても症状が出ないで済むわけです。

もう一つはサポーターです。仲間がいるか、相談相手がいるかによって嫌なことをためないで解消できるわけです。その意味で、相談相手、あるいは仲間を持つということがメンタルヘルスの中ではとても重要です。

2. 早起きの効果

ストレスに強くなるには早起きが効果的です。ストレス状態を解消する副腎皮質ホルモンは早朝の分泌量が最も多いためです。すっきりと目覚めるためのコツは朝日を浴びること。全身が目覚め、リズムが整います。朝食をとることもとても重要です。朝食をとらないと心や体に様々な症状が出るのがわかっています。朝は食欲がないと言う方は寝る前にたくさん食べているなど悪循環になっているかもしれません。

早起きをすることで朝出かける前に時間の余裕ができ、朝に余裕がある人は一日余裕を持って仕事ができます。

いろいろな仕事があっても忙しいという生活ではなくて、充実した勤労生活を送れるということなのです。

3. オフィスでの工夫

オフィスでストレスに影響を及ぼすのが人間関係。日ごろからちょっとした交流を積み重ねていけばストレス解消につながる人間関係が築けます。

一緒に時間を過ごす人が精神的サポーターと言われていています。そういう意味では職場の人は精神的サポーターになりやすいというわけです。精神的サポーターとは、共感、信頼を示してくれたり、仕事を助けてくれたり、仕事ぶりを認めてくれたりする人を言います。こうしたサポートが多ければ自分を大事にしてくれていると感じることができ、ストレスを受けにくくなります。

おわりに

ライフスタイルを見直し、サポーターを得るように心がければストレスをため込まずに毎日を過ごせます。ストレスはその日のうちに解消して充実した一日一日を送りましょう。

次回はストレス一日決算主義のセルフケアその2について解説します。



姫路みらい社労士事務所

内容に関するお問い合わせは……

姫路みらい社労士事務所 〒671-1262 姫路市余部区上余部194-9

TEL: 079-227-5537 ホームページ: <https://himeji-mirai.com>