

# 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15回 チェックしよう、あなたのストレス。心と体のセルフケア

### はじめに

第14回では「メンタルヘルスの4つのケア」について解説いたしました。今回は、「チェックしよう、あなたのストレス。心と体のセルフケア」について、解説します。

ストレスは、職場で様々な原因によって溜まっていきます。しかし、自分自身では気づかないうちに溜まってしまい、気づいたときには胃潰瘍や心筋梗塞などの症状が現れることもあります。また、身体の病気だけでなく、例えば仮面うつ病のように本人も周囲も全く気がつかないうちに、実はうつ病になってしまっていたということもあるのです。

部下のメンタルヘルスを管理監督する立場にある方は、部下だけでなく、自分自身のストレスサインにも気づいて、早めのセルフケアをすることが重要です。まず、自分自身のストレスへの気づきとセルフケアのために3つのチェックをしてみてください。

### 1. 職場のストレスについて

以下の10個の質問項目に対して自分自身を振り返ってみましょう。

- ①仕事がとても忙しい
- ②残業や休日出勤が多い
- ③自分の能力を超えた仕事を課させられる
- ④解決が難しい課題を抱えている
- ⑤仕事の役割分担が曖昧である
- ⑥部署や仕事の役割が変わった
- ⑦自分なりの仕事の進め方ができない
- ⑧仕事への意欲が薄れている
- ⑨職場の人間関係がうまくいかない
- ⑩現在の待遇について不満に思う

いかがでしたか？チェック項目が4つ以上の方は、職場でのストレスが多いと考えられます。できるだけ少なくなるよう心がけてください。

### 2. ストレスを受けやすい性格傾向について

まずは競争心の高さや完璧主義傾向について自己チェックしてみましょう。

- ①責任感が強い、曲がったことはできない
- ②プライドが高い、勝ち負けにこだわる
- ③相手の欠点や間違いを批判する
- ④仕事は完璧にしないと気が済まない
- ⑤頑張っているとと言われることが多い

さらに、自己抑制傾向についてもチェックしましょう。

- ①相手の顔をうかがうことが多い
- ②人から何かを頼まれると断れない
- ③相手が気になって言いたいことが言えない
- ④自分の気持ちを抑えることが多い
- ⑤過去のミスや失敗が気になってしまう

いかがでしたか？いずれのチェックでも3つ以上該当する場合、ストレスの影響を受けやすいです。懸命になってがんばりすぎたり、周囲に配慮しすぎたりするとストレスに。ストレスを溜めないためには適度な「ほどほどさ」が必要です。

### 3. ストレスによる心身の症状について

まずは心理面の自覚症状をチェックしてみましょう。

- ①気持ちが沈んで憂鬱
- ②以前は楽しかった事がつまらないと思う
- ③自分はだめな人間だと思う
- ④なかなか決断できない
- ⑤理由もないのに、不安な気持ちになる
- ⑥些細なことが気になって仕方がない
- ⑦よく眠れない

次に、身体面の自覚症状をチェックします。

- ①体がだるい、疲れる
- ②頭が重くなる、頭痛がする
- ③首や肩が凝る
- ④腹部の痛み、不快感がある
- ⑤食欲がない
- ⑥めまいがする、フラフラする
- ⑦胸を締め付けられるように感じる

これらはいずれも代表的なストレス症状です。心理と身体症状が共に2つ以上当てはまる場合は要注意。3つ以上、もしくは気になる症状があるときは、医師の診察を受けるようにしてください。

### おわりに

メンタルヘルスを管理監督する立場の方は、まずは自身のセルフケアのために、ストレスのサインに気づき、適度な休息やリラクゼーションを取り入れ、心身の健康を維持することが重要です。

次回は相手にわかりやすく「教える技術」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>