

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:234 2022・11・1

○ ストレスチェックありがとうございました

今年度のストレスチェックが終わりました。みなさんのお手元に結果は届いていますか？今年度もたくさんの方々に受検頂きました。ありがとうございました！

結果がお手元に届きましたら、ご一読頂き、自分の心の状態を確認して下さい。

自分では気づいていなかったことに気づくことが出来るかもしれません。

「記入したのに結果がないぞ？」と思った方、回答の重複や欠損があると、プログラム上、残念ながら結果を出すことが出来ません。回答不備があった箇所をお知らせするご案内を送付していますので、ご確認ください。事業所の集計からは外れてしまいますが、再度受検頂くことも出来ますので、各事業所の担当者、ココロ リフレッシュルームまでご連絡下さい。また、説明書の受検意思確認欄に“受検しない”というご署名があったものの、職業性ストレス簡易調査票に記入があった方が複数名おりました。

その場合はチェック票の記入を優先し、結果を出しています。

もし、受検の意思がなかったという方がおりましたら、ご連絡下さい。

事業所の集計からも外すことが出来ます。

担当者のみなさんには、多忙な業務中に大変お手数をおかけしました！

(結果の配布や受け取りなど、もう少し作業があります…よろしくお願いします…m(_)_m)

また、高ストレスと判定された方には医師の面接のご案内を同封しています。

この機会に自分のメンテナンスをしっかりとしていきますよう。

ストレスと無縁の生活は難しいですから、日頃から自分を大切にすることを意識しましょう。

また来年も実施しますので、ぜひ受検して下さいね！



○ 入浴のすすめ

寒い季節になりました❄️ そろそろ初雪の便りも聞こえてきそうです。

冬を迎える準備は整っていますか？車のタイヤ交換は早めにおきたいですね。

自分自身の冬支度も進めましょう！暖かくしているつもりでも、意外と体は冷えています。

温かい飲み物や厚手の靴下など、意識して体を温めてあげましょう。

首、手首、足首は太い血管が体の表面にあるので、温めることで体が早く温まりますよ！

忙しいとシャワーで済ませてしまいがちですが、しっかり湯船に浸かることもお勧めします。

体を温めることで免疫が上がるのだそうです！ストレス解消にも、お風呂は効果的です！

そして適度な運動はマスト！体を動かして寒さやウイルスに負けずに過ごしましょうね！



§：163 緊張

「心臓がドキドキする…」そんな緊張した経験がみなさん一度は必ずあると思います。運動会や入試、採用試験、告白やプロポーズ…♡ (何もないのにドキドキする人は一度受診しましょう) 緊張すると汗をかいたり、いつも簡単に出来ることが出来なったりします。人はなぜ緊張するのでしょうか。 今月は緊張について考えたいと思います。



○ 緊張とは

緊張は厄介なものだと思いがちですが、私たちが生きていく上ではとても大切なことです。緊張することで、気持ちが引き締まったり、集中力や意欲が高まったりします。つまり、緊張があるからこそ、成長や飛躍が出来る。 問題になるのは、“過度な緊張”。自分にとって適度なレベルの緊張はプラスに作用しますが、過剰なレベルになると、人と会うのが怖くなったり、社会活動に支障をきたしてしまいます。

○ 考え方の癖と魔法の言葉

さて、過度な緊張に悩んでいる人は考え方に癖があるかもしれません。良くないクセです。「絶対うまくいくわけがない」「自分には出来るわけがない」「また失敗するに決まっている」そんな良くない考え方の癖をお持ちの人はいませんか？ 例えば、何か失敗した時。他の時も同じように失敗するとネガティブな思い込みをする。日時も場所も状況も人も変わっているのに、同じ失敗が起きると確信しているのです。それでは、ネガティブの連鎖が生まれ、緊張が増幅します。この癖は長年かけて出来たもので、すぐに直すことは難しいのですが、その癖を生んだのも、過度な緊張を生んだのも自分。つまり、自分の考え方や過ごし方で変えられるのです！ 緊張やネガティブな癖を解く魔法の言葉は、「いつもの癖が出た！」です。声に出して自分に教えてあげましょう。すると、少しだけ客観的になることが出来ます。

○ 緊張を解す

あなたの緊張はどこにありますか？ 体の中のどこに緊張が隠れているか見つけて下さい。肩、腕、腰、お腹にすることが多いです。居場所を見つけたら、解すやり方があります。例えば、肩にいるならば、肩をゆっくり上げて、動きにくい所、痛い所を探します。見つけたらOK。体の感覚に集中しましょう。動きを止めて体の感覚に集中しましょう。なんとなく…で大丈夫！ 少しでも感じられたらゆっくりと力を抜きましょう。これを続けていくと、自分の体や心の感覚に気がつくようになり、緊張や自分の考え方ともうまく付き合っていくことが出来るようになりますよ！ 詳しいことが知りたい人は、ココロ リフレッシュルームまでご連絡下さいね。



* 肩が凝る。腰痛がある。そんな人はもしかすると緊張をため込んでいるのかもしれないよ！！
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp