

令和4年10月 安全衛生メッセージ



季節の変わり目 体調管理を万全に！

こころの健康を保つためにできること ～生活編～

いつもの生活習慣や睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。

考え方や気持ち行動など自分自身をいろいろな角度から観察し、自分の体調や心の変化に気づきましょう。

アルコール、たばこ、カフェイン、薬物の取り過ぎに気をつけましょう。

気持ちを隠したり抑え込まず、不満や愚痴をこぼすことも時には大切です。周りの人と共有してみましょう。

十分に食事をとり、できるだけ運動するように心がけましょう。



家族や友人・同僚など、安心・信頼できる人とつながりましょう。直接会えなくてもSNSや電話などを活用しましょう。

楽しいことやリラックスできる活動を心がけましょう。
(例：深呼吸、ストレッチ、散歩、読書、音楽、映画鑑賞等)



物事のポジティブな側面にも注目してみましょう。
ストレスが溜まっていると、ついネガティブな側面にばかり気をとられてしまいがちです。

今の自分ができていることを認めましょう。

ストレス解消方法にはいろいろありますが、その中の1つに「斬新的筋弛緩法」があります。

厚生労働省「こころの耳」
ストレスを少しでも解消する
ヒントがあります。詳しくはコチラ→



法人が委託しているストレスチェック会社でも
色々なサービスを受ける事が出来ます。

ストレスチェック→<https://mymental.jp>
※スマートフォンからもチェックできます。
※個人のIDとパスワードが必要です。
QRコード→



電話相談→0800-800-9009
※受付時間：9:00～18:00（平日のみ）
メール相談→soudan@mymental.net

ぜんしんせいじんしんかんほう 漸進性筋弛緩法

ストレス状態のときは、無意識のうちに筋肉が緊張状態になっています。漸進性筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて、そのあとゆるめることを繰り返すことで、リラックスしていく方法です。

< やりかた >

からだの各部分に思いきり力を入れて緊張させましょう。しばらくその感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます。

両手 両手をグーッと握って…（5秒）
→ ゆっくり広げます（10秒）



両腕 力こぶを作るように腕を曲げ、脇をしめて、グーッと力を入れ…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）



両肩 両肩をグッと上げ 耳まで近づけて緊張させて…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）



首 首を下げて、首の後ろを緊張させて…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）
※ 首をゆっくり前後左右に動かしてもOKです



顔 目と口をグーッとつぶって奥歯を噛みしめて…（5秒）
→ ボカんと口をあけます（10秒）



背中 腕をグーッと外に広げて肩甲骨を引き付けて…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）



おなか おなかをへこませて、おなかに力を入れて…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）



おしり おしりの穴を引き締めるようにグーッと力を入れて…（5秒）
→ スーッと抜きます（10秒）



脚 足全体にグーッと力を入れて緊張させて…（5秒）
→ ストンと抜きます（10秒）



漸進性筋弛緩法のコツ

力を入れているとき・抜いたときの、その部分の感覚をじっくり味わいましょう。特に、力を抜いたときのじわっとゆるんで、あたたかくなる感覚が大切です。

