令和4年11月　安全衛生メッセージ

冬に到来！寒さに負けない体作を！

こころの健康を保つためにできること　～職場編～

仕事を抱え込み過ぎないようにしましょう。

同僚や上司といつも以上に互いに声を掛け合い、労いましょう。
お互いの心身の健康を確認し合うとともに、気持ちを共有するようにしましょう。

休むことも仕事です。勤務中はこまめに休憩し、勤務日以外の日には十分な休息をとりましょう。

必要な時には遠慮なく職場にサポートを求めましょう

必ずしも「時間をかける」＝「最良の介護」ではないことを意識しましょう。

不調が続く場合は管理者に相談しましょう

変えられない状況があることを受け入れてみましょう。
そして、変えられる状況に目を向けてみましょう。

批判的、差別的なもの言いには同調しないようにしましょう。

自律訓練法

目を閉じて身体に注意を向けながら言葉をくりかえすことで、少しずつ身体の緊張をほぐし、こころもリラックスさせていく方法です。さりげなく身体に注意を向けて、力が抜ける感覚を味わいましょう。

お昼休み・お風呂上り・眠る前などに、短時間、継続しておこなうと効果的です。がんばりすぎないことが大切です。

＜ やりかた ＞

1. 落ち着ける場所で力が抜きやすい楽な姿勢をとります。

2. 目を閉じて大きく深呼吸します。

3. 以下のことばを順番にこころの中でつぶやきます。
「気持ちが 落ち着いている・・・」
「利きうでが 重たい・・・」
「利きうでが あたたかい・・・」

4. あたたかくて落ち着ける場所を思い浮かべます。
温泉でぽかぽか、ひなたぼっこでほっこりなど…

5. 「重たさ」「あたたかさ」の感覚がわかってきたら、利きうで→両うで→両あしと注意を少しずつ全身に広げていき、感覚を味わいます。

6. 消去動作をして終わります。

①両手をゆっくりと2～3回グー パー

②両ひじをゆっくり曲げ伸ばし

③大きく背伸びをします

※ からだに力を戻して、頭をすっきりさせるために必要な作業です。忘れずに おこなってください。
就寝時は、消去動作をせず、そのまま眠ってかまいません。

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「自立訓練法」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↓