

## <方法9> ストレスチェックをする

- ストレスはいつでもどこでも誰にでもあるものです。物事の捉え方や対処の仕方  
で、**ストレスを軽減できます**。
- ストレスチェックで、自身の状況を把握させるとともに、対処方法を伝えましょ  
う。

### 取組の進め方

- ① 従業員に、自分のストレスの状況や傾向を知るためのチェックシート（参考資料  
P35）があることを、伝えましょう。
- ② ストレス対処の方法などの情報を、社内報やメールなどを使って、従業員に伝え  
ましょう。
  - 東京都福祉保健局のサイト「こころの健康づくり」からも情報が得られます。  
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko\\_zukuri/kokoro/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/kokoro/index.html)
  - 中央労働災害防止協会のサイトでは、職業性ストレス簡易評価が Web で  
できます  
<http://www.jisha.or.jp/health/index.html>

### ポイント

- 「健康のために」という取組が、従業員の負担になることもあります。事業者  
からの一方通行にならないように、従業員とのコミュニケーションが大切です。

### ストレス対処についての情報提供例

- 自分にあったストレス対処方法を見つけましょう。
  - ・ 軽い運動をする。
  - ・ 大きな声で歌う。
  - ・ 会話を楽しむ。
  - ・ 気になることは誰かに聞いてもらう。
  - ・ 思い切り笑う。
  - ・ のんびりお風呂に入る。
  - ・ 美味しい食事を食べる。
  - ・ 森林浴や温泉などに出かける。
- ストレス解消がストレスにならないように気を付けましょう。
- 短時間でも自分のための時間を作りましょう。



## (4) ストレスを上手に対処できるようにしよう

### <方法 10> リラックス効果のある音楽などを流す

- 仕事によっては、集中力を要し緊張の連続という業務に従事している従業員もいるでしょう。定期的に緊張から開放してあげましょう。
- **ほどよい休憩**をとることで、**リフレッシュしてさらに仕事の効率**もあがります。

#### 取組の進め方

- 従業員の好みにあわせて、下の「リラックスのための取組例」の中から選び、実践しましょう。

#### リラックスのための取組例

- 休憩時間にリラックス効果のある音楽を BGM で流す。  
(リラックス効果のある音楽の CD など市販されています。)
- リラックス効果のある香り (アロマテラピー) を取り入れてみる。  
(気軽に使えるキットも市販されています。)
- 職場や休憩室に花や観葉植物を置く。
- 椅子に座ってできるストレッチなどで軽く身体を動かす時間を設ける。
- 休憩室に青色のものを置く。  
(青色系統はリラックス効果があるといわれています。)

#### 豆知識 ④

##### <アロマテラピー>

- 植物の花や葉などが生み出す香りの成分を使って、こころと身体を落ち着かせるものです。
- ラベンダーやベルガモットの香りは、リラックス効果があります。
- 日本人は、グレープフルーツやオレンジなど、柑橘系の香りを好む人が多いようです。



#### 豆知識 ⑤

##### <受動喫煙の防止>

- タバコの煙には有害な物質も含まれています。職場で受動喫煙を防ぐ対策を進めるときは、厚生労働省の「職場における喫煙対策のためのガイドライン」(平成 15 年 5 月改定)<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2003/05/h0509-2a.html>を参考にしてください。
- 東京都福祉保健局の「たばこと健康に関する情報」サイトにも、禁煙外来など、いろいろな情報を掲載しています。

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko\\_zukuri/tk\\_jouhou/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/tk_jouhou/index.html)

