



松阪市大口町154-1 TEL 0598(53)1177



## Relax & Return

厚生労働省の「労働者健康状況調査」によれば、労働者の実に6割もの人が何らかのストレスを感じております。職業生活におけるストレス等の原因としては職場の人間関係の問題が38.4%と最も多く、仕事の質・量の問題がそれぞれ34.8%, 30.6%と続き、会社の将来性の問題、仕事への適正の問題、昇進・昇給の問題、定年後の仕事・老後の問題がそれぞれ約20%づつとなっております。ストレスが大きくなると、心や身体、日常の行動面に様々な変化が表れてきます。



**心理的側面：**抑うつ症状，意欲の低下，イライラ，緊張，不安など  
**身体的側面：**高血圧，胃・十二指腸潰瘍，糖尿病，首や肩のこり，動悸・息切れ，下痢・便秘，食欲不振，不眠，肥満など  
**行動的側面：**作業効率の低下，作業場の事故，アルコール依存，過食，拒食など

まずは、これら様々な心身の変化がストレスから来ている事に気づく事が大切です。過度のストレスを抱えたまま仕事を続ければ、本人の健康を損ねるばかりでなく、職場全体においても多大なる損失を被るおそれがあり、

「職場におけるメンタルヘルス対策」が重要となってきます。

職場のメンタルヘルス対策の基本は『Relax & Return』。

自分自身でストレスに気づく「セルフケア」，いつもと違う部下に気づく「ラインケア」．ストレスに気づけば，ゆっくりと十分な休養をとる事『Relax』が大切で，十分にストレスが取れた時点で職場復帰する事『Return』となります。



### 『自分の健康は自分で守る！』

ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっている事に早く気づき（セルフケア），自分に合ったストレス解消法を見つけることが有用です。



● リラクゼーション法を身につける（ストレッチング等） ● 規則正しい生活を心がけ，睡眠を十分とる ● 親しい人たちと交流する時間をもつ ● 笑いのすすめ ● 緊張を細切れにする ● 出来るだけ落ち着ける環境を ● 仕事に関係のない趣味を持つ ● 自然を親しむ機会を多く持つ ● 適度に運動をする ● ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

職場は働く場所であるという基本を踏まえ，過度のストレスに対して早期にセルフチェック・ラインチェックで気づき，十分な休養の後に職場復帰する『Relax & Return』．本人並びに職場両方の立場を理解し，中立的な観点から専門的アドバイスを行うのが産業医です。50人以上の事業所には必ず選任されておりますが，職場に産業医がないという方は，当院にお気軽に御相談下さい。