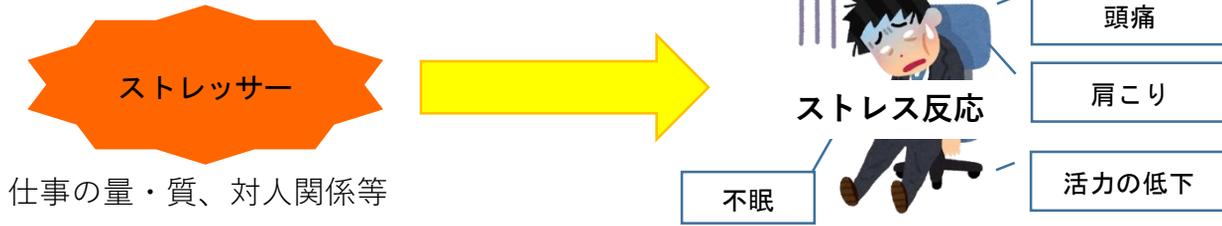


働くあなたが ストレスと上手く付き合うために

ストレスとは？

こころや体にかかる外部からの刺激を**ストレッサー**と言い、ストレッサーに**適応しよう**として、こころや体に生じたさまざまな反応を**ストレス反応**と言います。



仕事で経験するストレスはライフステージによって異なる

20歳代

仕事を覚え、職場環境に慣れることが求められ、それに伴うストレスを感じやすい

30歳代

職業生活が軌道に乗る頃で、その分周囲からの期待も大きくなり、それに伴い仕事の量的な負担にストレスを感じやすい

40歳代

管理職などの立場で部下や後輩の管理業務を任される機会も多くなることから、仕事の質についてストレスを感じる

50歳代

会社や組織の中で中心的な役割を求められたり、自分自身の健康問題や両親の介護の問題などもストレスに感じる

ストレスとはうまく付き合うことができる！

問題焦点コーピング

ストレッサー自体を変化させて解決を図ろうとすること

【例】

対人関係がストレッサーである場合、相手の人に直接働きかけて問題を解決する

情動焦点コーピング

それに対する考え方や感じ方を変えようとする

【例】

- ・問題について考えるのをやめる
- ・今回はたまたま上手くいかなかっただけと思う

※自分で対処しきれないストレスは早めに周囲や専門家に相談を！！

島根県労働者福祉協議会からのメッセージ

労働者が強いストレスにさらされている現状から、ここ数年「メンタルヘルス」にかかる統一テーマを設定して、県下10地区の労福協で研修会を開催しています。今年度は、「自分の特徴」と「自分のストレス対処のパターン」を理解する」というテーマで行い、来年度は、「職場における治療と職業生活の両立支援」をテーマに加える予定です。