

産業保健トピックス

ストレス蓄積注意報発令？

3月から4月は、年度末・年度初めで、多忙に加え、人事異動等で新しい職場環境や人間関係でストレスが蓄積する時期です。

疲れているのに眠れないなど、2週間以上の不眠が休日も含め毎日続くときは、「うつ」のサインかもしれません。

「たかが眠れないくらいで」と思わず、疲れていても眠れない日が続くようでしたら、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関へ相談してみてください。

また、周りの人から見ても、睡眠の問題には気づきやすいものです。まずは「眠れてますか？」の一言から、身近な方へ、声かけを行ってみてください。

政府では[睡眠キャンペーン]を実施しています。 →



職場の人間関係～小さな気遣いの積み重ねで、毎日を快適に！

職場は毎日長い時間を過ごす場所ですから、気持ちよく働きたいものです。普段から仲間とのコミュニケーションを図り、ストレスを蓄積させないように心がけましょう。

その際に心がけたいのが、“プラスの働きかけ”。たとえば、あいさつする、ほめる、うなずく、などといった相手の存在を認める態度を積極的にとることです。

出社したら あいさつは自分から元気よく	出勤したときや席を離れるときなど、まわりの人に一言、声をかけていますか
会議では 信頼関係は話を聴くことから	会議や打ち合わせなど、会話中に、相手の話をさえぎって話してしまうことはありませんか
困ったときは 率直な自分を出してみよう	困ったとき、自分の中に感情をため込んでいませんか
仕事を頼むときは 名前を呼ぶことは相手を認めること	話しかけるときの、仕事を頼むとき、ぞんざいな対応をしていませんか
手伝ってもらったとき 笑顔でほめよう、感謝しよう	手伝ってもらったり、助けてもらったとき、感謝の気持ちを表していますか

出典：こころの健康気づきのヒント集より

「すぐに実践シリーズ ストレスと上手につきあう」中央労働災害防止協会