

「社長、繁忙期お疲れ様です！」

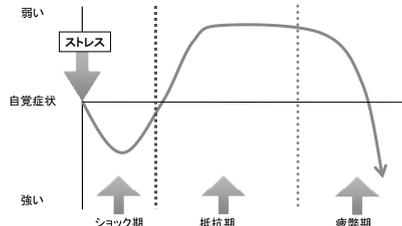
～ストレスのサインとリラクゼーション～

こんにちは。ヨガインストラクター社労士の岩野麻子です。
 労働保険料の申告書提出や、算定基礎届とともに届く調査案内…。今月は、多くの先生方が1年で最も忙しい時期を迎えていること
 と思います。どんな職場にも忙しい時期がありますが、そんなとき、つい無理をしまして疲れが溜まると、頭がじんじんと熱っぽく感
 じたり、その後どっと体調を崩してしまったり…。
 心と体の疲れの元となるストレスのサイン、見落としていませんか？

1. 見落とさないで、ストレスのサイン

・ストレス反応、3つのプロセス

ストレスを感じると、体はそれに適応しようと3段階のプロセスを
 たどります(図)。



【警告反応期(ショック期)】はストレスに襲われた時期で、心身の不
 調が自覚できます。【抵抗期】は「交感神経」が反応して一時的に不
 調が消えたようになる時期です。「交感神経」が優位になることで
 体は心拍数が上がり汗をかき、活発に活動できますが、これは体が
 ストレスに適応するため反応しているだけのこと。一時的に頑張る
 ことはできても、かなり無理をしている状態です。【疲弊期】はうつ
 発症の前段階。疲弊期に入る前に休養を取るようにしましょう。

・3種類のストレス反応

ストレスが強かかった時に起こる反応には、以下のような3種
 類があります。

身体的反応	頭痛、動悸、胃痛、下痢等
心理的反応	集中力の低下、イライラ、抑うつなど
行動の変化	過眠、多弁、遁走(とんそう)、酒の増量、引きこもりなど

自分のストレス反応を知っておくことにより、ストレスに気づき早
 期に対応できるようになります。また、顧問先の従業員の方や身近
 な人のストレス反応に着目することで、早めに不調に気づくことが
 できるかもしれません。

2. 職場でできるリラクゼーション

ストレスを感じたときに必要となるのがリラクゼーションです。リ
 ラクゼーションとは、リラックス状態を誘導し、ストレス反応を低減
 させる方法です。リラックス状態とは、単に緩んだ状態ではなく「緊
 張と弛緩の間のもっとも最適な状態・位置・場に自分自身を置くこ
 と」と定義されており、具体的には、「副交感神経」が優位となる状
 態です。

「副交感神経」が優位になると、満腹時や夜には眠くなる、消化器
 系が活発に動き出す、呼吸が比較的ゆっくりとなるなど、攻撃的な
 状態から穏やかな状態へと切り替わるようになります。

職場でできるリラクゼーションの一つとして漸進(ぜんしん)的筋
 弛緩法があります。言葉は難しいですが、筋肉をぎゅっと収縮させ
 てからふっと力を抜くことで、心と体を緩めていく方法です。「なが
 ら」運動ではなく、いったん仕事の手を止めて、深い呼吸とともに
 行うとより効果的です。

額	息を吸って、頭皮全体を動かすつもりで額にぎゅっとシワを作る。その後、一気にふうっと息を吐いて脱力。
目	眼球を上から下へ、左から右へ各7秒かけて動かす。ぐるっと一周したら、最後にぎゅっと目を閉じて、開くと同時にふうっと。
口	鏡の前で、顔全体が口になったように大きな笑顔でスマイル。
ほほ	空気で膨らませたり、ほほの肉を内側から吸い込んでほほをべこんと凹ませたり。これらをゆっくりと数回行う。
全身	最後に大きく深呼吸して伸びをする。ふうっと脱力して終了。

「ストレスのサインとリラクゼーション」はいかがでしたか？

身体を動かすことに無中になると、一時的に他のことは忘れられたり、頭が空っぽになったりするので脳も休みます。

それでも疲れが取れないときは、うまく気分転換をしたり、早めに休養を取るようにしましょう。

こまめなメンテナンスとリフレッシュが健康維持の秘訣です。

それでは、次回の“健康経営よもやま話”もお楽しみに！



特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガイン
 ストラクター。健康経営アドバイザー。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。
 社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。2015年の東京都社労士会中
 央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマ
 にして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘とし
 て、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」方々のサポートに努めている。