

【ストレスチェック・アドバイスシート】

チェックリストの回答は、今の状態に気づくことにつながります。自分で気づいてケアにつなげるため、チェックの番号を見比べながら、アドバイスを読んでみてください。

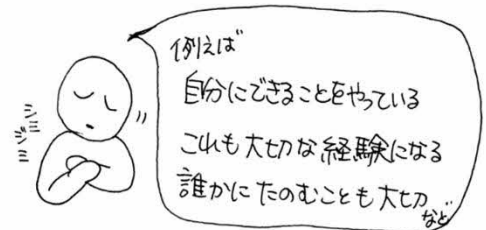
仕事の進め方についてのストレス

(①～③)

自分の仕事に責任を持って取り組んでいる人ほど、今の状況が思うようにいかないとストレスを感じてしまいます。今まで自分が取り組んで満足を感じた経験があったからこそ感じるのです。自分自身をねぎらい認めてあげると気持ちが落ち着いてくるでしょう。

前向きなセルフステートメント(自分にかける言葉)

自分に対して批判的な言葉ばかりが思い浮かんでしまうときに、例えば、「私は自分にできることをやっている」「一歩ずつ着実に」など、自分に言い聞かせてみましょう。



感染症のストレス

(④、⑤)

感染症はどれだけ気を付けていても突然の出来事として体験します。人はショックな出来事に出会うと、気持ちをマヒさせたり、ありえないと否定したくなったりします。いまは混乱していて当然なのだと、自分をわかっておくことで、できることが見えてくるかもしれません。

五感を使ってリラックス

ショックなことがあったときは五感を使ってリラックスさせましょう。樹木や植物を眺める(視覚)、リラックスする音楽をきく(聴覚)、アロマの匂いをかぐ(嗅覚)、誰かにマッサージしてもらう(触覚)、好きな飲み物をじっくり味わう(味覚)など、一つの感覚に集中すると気持ちを和らげることができます。



沈黙してしまう

(⑥、⑦)

内容によっては人に言わない方がいいこともあります。気持ちの面でも、自分の「つらい」ことを伝えず他の人を優先させてしまうことがあります。自分を抑えてがんばろうとしているのですが、たまには自分自身の辛さを認めてケアしましょう。ケアされてみる体験は、人をケアするあなたの仕事に奥行きをあたえてくれるのではないのでしょうか。

楽しめる活動を増やす

自分をねぎらってあげてください。ポジティブな感情を増やすことはネガティブな気持ちを和らげることにもつながります。



家族や職場での 食い違いやズレ

(⑧～⑬)

予測がつかない状況に対応していると、いつもは起こらないような思い違い、食い違いが起こるものです。また人は期待があるほど、思うような反応が返ってこないと残念で、悔しく思ってしまう。こんなときは人間関係が難しくなることをわかってはいるけれど、実際に経験するとつらいものですよね。

タイムアウト

困難な状況があるときに、一定の時間離れてみましょう。例えば家族と喧嘩をしたとき、話し合いは一時間後にしましょうと相手に伝え



資料5

て、外へ散歩に出かけて気持ちを整えてからにします。ちょっと気持ちを落ち着けて、今この人にはどんな話をしようか、作戦を立ててから話し合えるといいですね。

気にしすぎてしまう 孤立してしまう

(14～17)

この難局を乗り切るために、敏感になって細かいことにも注意を払い、対処しようとしているのです。

こんな風にピリピリしているときは、睡眠の問題が起こったり、集中しにくくなったり。いつもはできていたことが、できなくなってしまっていないでしょうか。

睡眠の工夫をしたり、リラクゼーションを取り入れたり、必要以上に力をいれなくてもいいよ、と自分に言い聞かせてみましょう。

リラクゼーション

自分の体に注意を向け「力を入れる」→「力を抜く」ことでの緊張がゆるんできます。様々なリラクゼーションがあるので、いろいろ試してみてください。

リラクゼーションの例：スワイショウ



でんぞんたいこのようになるとイメージして行ってください。いろんな種類があるので動画をしらべてみて!

怒りや不満

(18～21)

強いストレス状況下では、視野が狭くなるものです。物事を柔軟に考えることが難しくなって余裕をなくしたり、自分の正しさにこだわりすぎたりすることも。人を傷つけているような気分がして、自分が嫌になってしまうことがあります。

ユーモアや笑い

人と人は違いがあるものなので、ちょっとしたズレを楽しむことに切り替えてみませんか。笑うことでイライラや不安を和らげてくれます



周りの視線が気になってしまう

(22～25)

自分自身の不安や孤立に意識が固まっていたり、自分がどうみられているかばかりが気になってしまったり、考えに柔軟性がなくなってしまっているように感じます。少し落ち着いて広い視点で考え直してみると、今できる大事なことに気持ちを向け直して、行動できるようになりますよ。

注意のシフト

固まっている注意の方向を切り替えたり、別の方に向けるトレーニングをしてみましょう。家の掃除を試してみたり、友人に電話をしたり、休暇にすることを計画してみたり。自分の気持ちを落ち着かせてくれるような場所を具体的に思い浮かべてみるのもいいでしょう。



これ以外にも、資料を用意していますので、適宜参考にしてください。アドバイスの例を参考にしながら自分でセルフケアを工夫することもできますし、結果をもとにしながら対処法について心理職と話し合うこともできます。どうぞ気軽にカウンセラーを利用してください。