

スタッフのストレスチェック 面談

氏名	ユニット	役職
----	------	----

ストレスサインを自分で✓してみましよう。

ほとんどない	0点時々ある	1点常にある	3点
--------	--------	--------	----

内容	回数			
	1回目 月日	2回目 月日	3回目 月日	4回目 月日
1 イライラする				
2 不安だ				
3 落ち着かない				
4 憂鬱だ				
5 良く眠れない				
6 体の調子が悪い				
7 ものごとに集中できない				
8 することに間違いが多い				
9 工作中、強い眠気に襲われる				
10 やる気がでない				
11 へとへとだ(運動後をのぞく)				
12 朝起きたとき、ぐったりした疲れを感じる				
13 以前とくらべて、疲れやすい				
合計点数				

合計点数0～4⇒ストレスのサインはほとんど出ていない
 5～10⇒ストレスのサインが少し出ている
 11～20⇒ストレスのサインが高く出ている
 21以上⇒ストレスのサインが非常に高く出ている

11点以上の場合、課長面談を行う。

面談1: コーピング＝ストレスを解消するための対処について	回数			
	1回目 月日	2回目 月日	3回目 月日	4回目 月日
①積極的な問題解決				
②放棄・あきらめ				
③回避・休養				
④相談				
⑤見方を変える				

1回目面談内容	仕事のストレス %	家庭のストレス %	アドバイス内容
2回目面談内容	仕事のストレス %	家庭のストレス %	アドバイス内容
3回目面談内容	仕事のストレス %	家庭のストレス %	アドバイス内容
4回目面談内容	仕事のストレス %	家庭のストレス %	アドバイス内容

ストレスと上手に向き合う方法

- ①自分でストレス反応に対する気づきを良くすること
ストレス反応を解消するための具体的な行動を起こすこと
- ②自分にあったリラクゼーション法を身につける。
心身の緊張を緩めることです。
最も簡単な方法は呼吸法(腹式呼吸)です。
自宅や職場で簡単にできます。
ヨガもリラクゼーションのひとつです。
- ③ストレッチ
筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラックスに効果があります。
長時間同じ姿勢でいると筋力が収縮した状態が続き、筋肉の血管を流れる血流が滞ります。
この状態を「こり」と呼びます。
ストレッチは「こり」をほぐします。
- ④適度な運動
ストレス解消のためには、楽しむという感覚で運動をしていきましょう。
(1日1万歩を目標にする)など無理のない適度な運動をおすすめします。
- ⑤快適な睡眠
ストレス解消法のひとつに、快適な睡眠があります。
「快適な睡眠」とは、起きたときに気持ちがいい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。
快適な睡眠に必要な時間には個人差があります。
15分昼寝をすることは仕事の効率アップにつながると言われています。
- ⑥親しい人たちとの交流
こころの内をおちゃべりできる友人や知人がいることは幸せなことです。
話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、おのずと解決策がみえたりアドバイスがもらえたりします。
- ⑦笑う
思いっきり笑うことが、免疫力を高めると言われています。
日常生活に笑いを取り入れましょう。
- ⑧仕事から離れた趣味を持つ
自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。
仕事から解放されているという実感が仕事への意欲も高めます。
趣味を介した、仕事とは関係のない人々との交流は、新たな人間関係を生み
生活の幅を広げます。
- ⑨ストレス解消の誤解
ストレス解消の為の喫煙、多量の飲酒はおすすめできません。
習慣的な飲酒がある方は専門医師に相談しましょう。
運動や趣味も翌日の生活に影響を与えるほどやってしまうことは逆効果です。