

ストレスと、上手につきあう

近頃、息抜きをする時間はとれていますか？気づかぬうちに疲労が蓄積していないでしょうか。「もうどうしようもない・・・」と途方にくれそうな時でも、必ず解決の糸口はあるものです。あなたの疲労蓄積の状況を判定し、必要な場合は裏面の各種相談窓口を御活用ください。



あなたのストレスの程度をチェックしてみましょう

※参考：中央労働災害防止協会 HP
http://www.jisha.or.jp/web_chk/td/file_s.html

※このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

【①自覚症状の評価】最近1ヶ月間の自覚症状について、各質問の最も当てはまる項目に☑をしてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
4. ゆうつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
11. へとへとだ(運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
12. 朝起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0) <input type="checkbox"/> 時々ある(1) <input type="checkbox"/> よくある(3)

【②勤務の状況の評価】最近1か月間の勤務状況について、各質問の最も当てはまる項目に☑をしてください。

1. 1か月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)
2. 不規則な勤務(突然の仕事等)	<input type="checkbox"/> 少ない(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	—
3. 出張に伴う負担(拘束時間・時差等)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担(★1)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切(0)	<input type="checkbox"/> 不適(1)	—
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
7. 仕事上の身体的負担(★2)	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)

★1:深夜勤務(午後10時～午前5時)の頻度等から総合的に判断。★2:肉体的作業や寒冷・暑熱作業等

【判定:ステップ1】「①自覚症状」「②勤務の状況」の各評価を右の表にあてはめ、仕事による負担度の点数を求める ↓

① 自覚症状の評価

各々の答えの()内の数字を全て加算してください。合計 点

I	0～4点	II	5～10点	III	11～20点	IV	21点以上
---	------	----	-------	-----	--------	----	-------

② 勤務の状況の評価

各々の答えの()内の数字を全て加算してください。合計 点

A	0点	B	1～2点	C	3～5点	D	6点以上
---	----	---	------	---	------	---	------

【仕事による負担度点数表】

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

【判定:ステップ2】ステップ1で出された点数と下記の表により負担度を判定する。

0～1	低いと考えられる	2～3	やや高いと考えられる	4～5	高いと考えられる	6～7	非常に高いと考えられる
-----	----------	-----	------------	-----	----------	-----	-------------

ストレスに負けないためのヒント

リラクゼーション法を活用しましょう ～ストレッチングや深呼吸～

筋肉の緊張をゆるめ、
血行を促し、心身の
リラクセスに効果的です。



親しい人達との交流を大切に

★不安やイライラなど、今の状況を話すこと
で、不思議とスッキリすることがあります。
★話をするだけで、気持ちが整理され自分で
解決できたり、アドバイスをもらえたりします



それでも解消できない時は
こちらの相談窓口へ

睡眠を充分とりましょう ～必要な睡眠時間は人により異なります～

★夕食後のカフェイン摂取は寝つきを悪くします
★寝酒は、睡眠の質を悪くします
★目が覚めたら日光を取り入れ体内時計をオン！
★寝付けない、熟睡感がない時は専門家に相談を



笑いのすすめ

最近思い切り笑っていますか？
笑いは、自律神経のバランスを
整えたり、免疫力を正常化する
効果もあります。



◆仕事に関係ない趣味を持ちましょう

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり
ストレス解消につながります。

◆適度に運動をしましょう

自分が好きな運動を、勝ち負けには
こだわらずに楽しみましょう。

※参考:「こころの健康気づきのヒント集」厚生労働省 独立行政法人労働者健康福祉機構
http://kokoro.mhlw.go.jp/brochure/worker/files/H25_kokoronokenko.pdf

【各種相談窓口】

生活に関する悩み	仕事に関する悩み	人生に関する悩み
★多重債務・人権問題	★勤労者 心の電話相談	★生きていくのがつらい
◆宮城県大河原県民サービスセンター 電話:0224-52-5700 ◆法テラス(日本司法支援センター) http://www.houterasu.or.jp/ 電話 0570-078374	◆東北労災病院 勤労者予防医療センター 電話:022-275-5556	◆仙台いのちの電話 電話:022-718-4343 http://www.inochinodenwa-net.jp/
★眠れない・うつ病かも	★過重労働・労災補償等	★どんな人の、どんな悩みにも
◆お住まいの市町村の精神保健担当課 ◆宮城県仙南保健所母子・障害班 電話:0224-53-3132	◆総合労働相談コーナー (大河原労働基準監督署内) 電話:0224-53-2154	◆よりそいホットライン 電話:0120-279-338 http://279338.jp/yorisoi/index.html

平成 26 年 1 月更新

★詳細情報については下記 HP を参照してください ↓

「こころの耳(厚生労働省 HP)」 <http://kokoro.mhlw.go.jp/worker/>

【発行：仙南地区地域・職域連携推進部会】

お問い合わせは、宮城県仙南保健所 成人・高齢班まで (Tel 0224-53-3120)