[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

PT[illegible]

[illegible]

[illegible]PT[illegible]
[illegible]PT[illegible]OT[illegible]ST[illegible]
[illegible]PT[illegible]
[illegible]

こんな悩みが続くと「ストレスがたまるなぁ…。」と思うかもしれませんね。

今回は、ストレスに対する、大切な考え方についてお話します!

職場で義務化されたストレスチェック

2015年12月1日から職場のメンタル対策の一環として、「従業員50名以上の全ての事業所にて、ストレスチェックを義務づける」労働安全衛生法の一部を改正する法律（ストレスチェック制度義務化）が施行されました。

（厚労省ストレスチェック リンク　http://kokoro.mhlw.go.jp/check/）

5分でできる職場のストレスチェック

5分でできる職場のストレスセルフチェック

4つのSTEPによる簡単な質問から、
あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。
質問は全部で57問です。(所用時間約5分間)
はじめに性別を選んでください。

このコンテンツは、厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票フィードバックプログラム」に基づいて、制作致しました。
▸ 結果がうまく表示されない方はこちら

男性
女性
こころの耳
いいね！
3406
ツイート
G+1
189
Share
2.8K
厚生労働省

皆さんの職場である、病院や施設等でも職員が50名以上いるところであれば、ストレスチェックが義務化されます。

「ストレス」というと、皆さんはどんなイメージを持たれますか?

あまり良いイメージを持つ方は少ないでしょう。

「ストレスのたまる相手」、「ストレスのある仕事」、「ストレスのある職場」など…。

どれもマイナスなイメージが多いのではないでしょうか。

そんな中、ストレスと上手に付き合う方法として、注目されているのが、「ストレスに対する考え方を変える」ことです。

実は、ストレスは体に悪くない?

世界的な講演会である「TED」にて、アメリカの健康心理学者ケリー・マクゴニガルさんは、「ストレスと友達になる方法」に関するプレゼンにて、

「大切なのは、『ストレスがカラダに害があると思わないこと』であり、それこそがストレスでの死亡率を下げる」と述べています。

これは、一見精神論にみえますが、これまで私達が、「ストレス」は「体に悪いものだ！」と勝手に思い込み、レッテルを貼っていたことへの提言であると思うのです。
レッテルや思い込みのために、マイナスなイメージを持ってしまうということは少なくありません。
ですから、これからは「ストレス」と聞いてもマイナスなイメージを持たず、「上手く利用すれば、成長できるもの」と思って関わっていく事が大切だと思います。
そうはいっても、ストレスに押し潰されそうな事もあると思いますので、ストレスの強さに応じて、対策を立てる必要があると思います。

そこで、次回は、私のオススメのストレス解消法をお教えします。
私の解消法は、ストレスと上手に付き合うための「5感を刺激する5つのメソッド」です。
このメソッドはとても効果がある方法なので、ぜひ楽しみにしていて下さいね!