

# アクトな日々

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

発行元 アクトグレースサポート株式会社  
発行責任者 田中千恵美  
発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8  
kikiハウス102号  
TEL: 090-9574-0062/092-516-2597  
URL: <https://actgracesupport.net>

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください  
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

気温が上がり、夏に向けての準備が始まりましたね。皆さんの環境も、変わったのではないかでしょうか。新人社員の方はもちろん、部署移動や役職の変化など、様々だと思います。

このような環境の変化などのきっかけを機に、こころが疲れてしまい、憂鬱な気分になったり、抑うつ状態になることもあります。

今回は、誰にでもなり得る可能性があるメンタルについて紹介していきます。

## ストレスとは

ストレスは、外からの物理的な圧力によって歪んだ状態のことを指します。例えば風船に例えてみると、風船を外から押す力をストレスサーといい、それにより歪んだ状態をストレス反応と言います。こころや体にかかる外部からの刺激をストレスサーといい、ストレスサーに適応しようとして、こころや体に生じた様々な反応のことをストレス反応と言います。

### 様々なストレスサー

#### ○物理的ストレスサー

暑さや寒さ、騒音など

#### ○科学的ストレスサー

公害物質、薬物、酸素欠乏、一酸化炭素など

#### ○心理・社会的ストレスサー

人間関係や仕事上の問題、家庭問題など



外部からの刺激によって生じる心身のストレス反応

## こころとからだの健康

### ストレス対処法

○辛い対応を受けたとき等は一度トイレに行って深呼吸！

○規則正しい生活をしましょう

・睡眠を大切にしましょう

・朝9時までに朝日を浴びる

・夜勤明けにはサングラスやアイマスクを着用

・コーヒーは午後3時まで

・タ食のお茶は薄めに

・眠くなつてから床に就く

- イライラすることが多い
- 睡眠过多
- ひどく疲れている
- 物事に集中できない
- ミスが増えた（簡単な計算や作業を間違えることが多い）
- 不安だ
- なにをするにも面倒
- やる気が起きない
- 眠れない
- 集中できない
- 動機や息切れがある
- 不眠まいや耳鳴りがする
- 趣味を楽しめない
- 食欲がない

働くあなたのメンタルチェック

## SOSが必要な状態になったら

○家族は日々の状態から様子がおかしいなあと思っても、焦らず大きな気持ちでそばにいてください。決して「がんばって！」の声掛けはしないように。

○サインの始まりは**睡眠の乱れ**です。眠れない日が続いているなど気になるときは、メンタルクリニックの受診も大切です。**早めの受診がおすすめです。**



○職場で周りの人が変化に気づいたら、本人の意向を確認しながら専門家に相談するように**受診の後押し**を、してあげてください。

○地域の**精神保健福祉センター**、**保健所**などの**社会資源**も活用しましょう。



## 豚肉のさっくり揚げ 薬味ソース



<材料> 2人分

- ・豚薄切り肉 150g
- ・塩・こしょう 少々
- ・片栗粉 適量
- ・大根 5cm
- ・かいわれ菜 1/2パック
- ・揚げ油 適量

### 【調味料】

薬味ソース

- ・しょうが 1片
- ・大葉（しそ） 6枚
- ・ねぎ 5cm
- ・酢・しょうゆ 各大さじ2
- ・砂糖・ごま油 各小さじ2



### <作り方>

- 1.豚肉は塩・こしょうをふって下味をつけ、片栗粉をうすくまぶす。
- 2.大根は千切りにし、冷水にはなしてパリッとさせる。かいわれ菜は根元を切り落とす。
- 3.しょうが・大葉・ねぎはみじん切りにして、薬味ソースのほかの材料と合わせてよく混ぜる。
- 4.揚げ油を170°Cに熱し、1. の豚肉を入れて色よく揚げる。
- 5.器に大根とかいわれ菜を盛り、4の豚肉をのせて薬味ソースをかける。

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とそのご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



腰痛・肩こりのメカニズムと対策

保健師  
田中実緒

