



アクトな日々

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>

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

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のでしょうか。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-**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-といい、**ストレスサ-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-

○物理的ストレスサ-

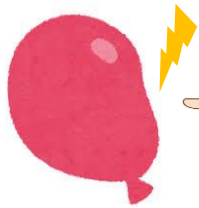
暑さや寒さ、騒音など

○科学的ストレスサ-

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-

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

働くあなたのメンタルチェック

やる気がおきない

眠れない

集中できない



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

・1日6時間以上の睡眠を確保する

・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

・夕食のお茶は薄めに

・眠くなってから床に就く

□よく眠れない、または、睡眠過多

□イライラすることが多い

□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)

□なにをするにも面倒

□不安だ

□動機や息切れがある

□めまいや耳鳴りがする

□趣味を楽しめない

□食欲がない

○アルコールは控える
○タバコはやめましょう
○バランスのよい食事を心がける

○ものの見方を変えてみる

・ストレス状態にある自分に気づこう

・完全主義を捨てる
・泣きたいときには泣く(感情豊かに)



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ぁと思っても、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℃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

