

# 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

お問い合わせ・相談は上記URL内のお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。

まだまだ寒暖差が激しい季節ですね。  
この時期は新入社員の方や転勤、部署異動等で環境の変化が多く見られます。環境の変化などが原因で、ストレスを感じる場合があります。最近眠れない、食欲がない、などの症状がある場合、精神面のおいても注意が必要です。今回はストレスについて紹介します。

## ストレスについて知ろう



### 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ッサー**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ッサーといい、ストレッ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。



外部からの刺激によって生じる心身のストレス反応

### このような時は、要注意！



#### 環境の変化は大きなストレス要因

異動や引っ越しなどは、**自身が思っていなくてもかなりのストレス要因（ストレッサー）**になるものです。また、ご家族の進学や異動等で一人暮らしをされるなどの環境の変化も含まれます。

#### 仕事が多忙になるこの時期は要注意

年度末や年度初めは、所属される事業所によっては**多忙**になる場合が多いものです。それに伴って**睡眠時間**まで削られ、**プライベートな時間も制約**される方もおられるかもしれません。

#### 睡眠への影響は要注意！

最近、寝つきが悪いことはありませんか？**睡眠時間の短縮（5時間をきる）**が**2週間以上続く場合**や熟睡感がない、うなされることが多いなど、このような症状が続く場合、**ストレス過多**のサインです。**睡眠の質は、ストレスのバロメーター**と思ってください。

### 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
- アルコールは控えめに
- 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。

働くあなたのメンタルチェック

- 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
- めまいや耳鳴りがある
- 趣味を楽しめない
- 食欲がない



## 「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   | 薬味ソース        |
| 塩・こしょう 少々    | しょうが 1片      |
| 片栗粉 適量       | 大葉（しそ） 6枚    |
| 大根 5cm       | ねぎ 5cm       |
| かいわれ菜 1/2パック | 酢・しょうゆ 各大さじ2 |
| 揚げ油 適量       | 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。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。
2. 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。
3. 揚げ油を170℃に熱し、1. の豚肉を入れて色よく揚げる。
4. 器に大根とかいわれ菜を盛り、3. の豚肉をのせて薬味ソースをかける。

健康サポート

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。



ストレスについて知ろう

保健師  
田中実緒

