



ストレスとの向き合い方

- 01 _ ストレスによるダメージ
- 02 _ ストレスの個人差
- 03 _ ストレスマネジメントの必要性

ストレスを過度に感じていると…

生産性や仕事をこなす能力である パフォーマンスが下がる

プレゼンティズム

出勤しているにも関わらず、心身の健康上の問題により、十分にパフォーマンスが上がらない状態。

脳疲労状態

急性・慢性の心理的、物理的な脳への負荷により、脳機能が低下し、社会機能ないし日常生活に支障をきたしている状態。

↓
そうすると…

!!!
幸せをあまり感じられなくなったり
メンタルヘルスが
損なわれたりしてしまう



POINT

パフォーマンスが下がったまま
無理しすぎの状態が続くと、
「うつ状態」に陥ってしまうことも。

ストレスに感じる度合い



ストレスに感じる度合いは
「どんなストレスがあるか」だけでなく
「個人の持っている力」との
 掛け合わせで決まります。

環境の負荷 (ストレス)

【 仕事 】

- 職種と業務内容
- 業務形態
- 通勤手段と時間
- 職場環境
- 上司や同僚との関係性
- 仕事や職場への思い

【 プライベート 】

- 家族関係
- 人間関係
- 収入
- 価値観
- ライフイベントによる負荷
 (例：不妊治療、介護等)

個人のキャパシティ (脳のパワーや使い方)

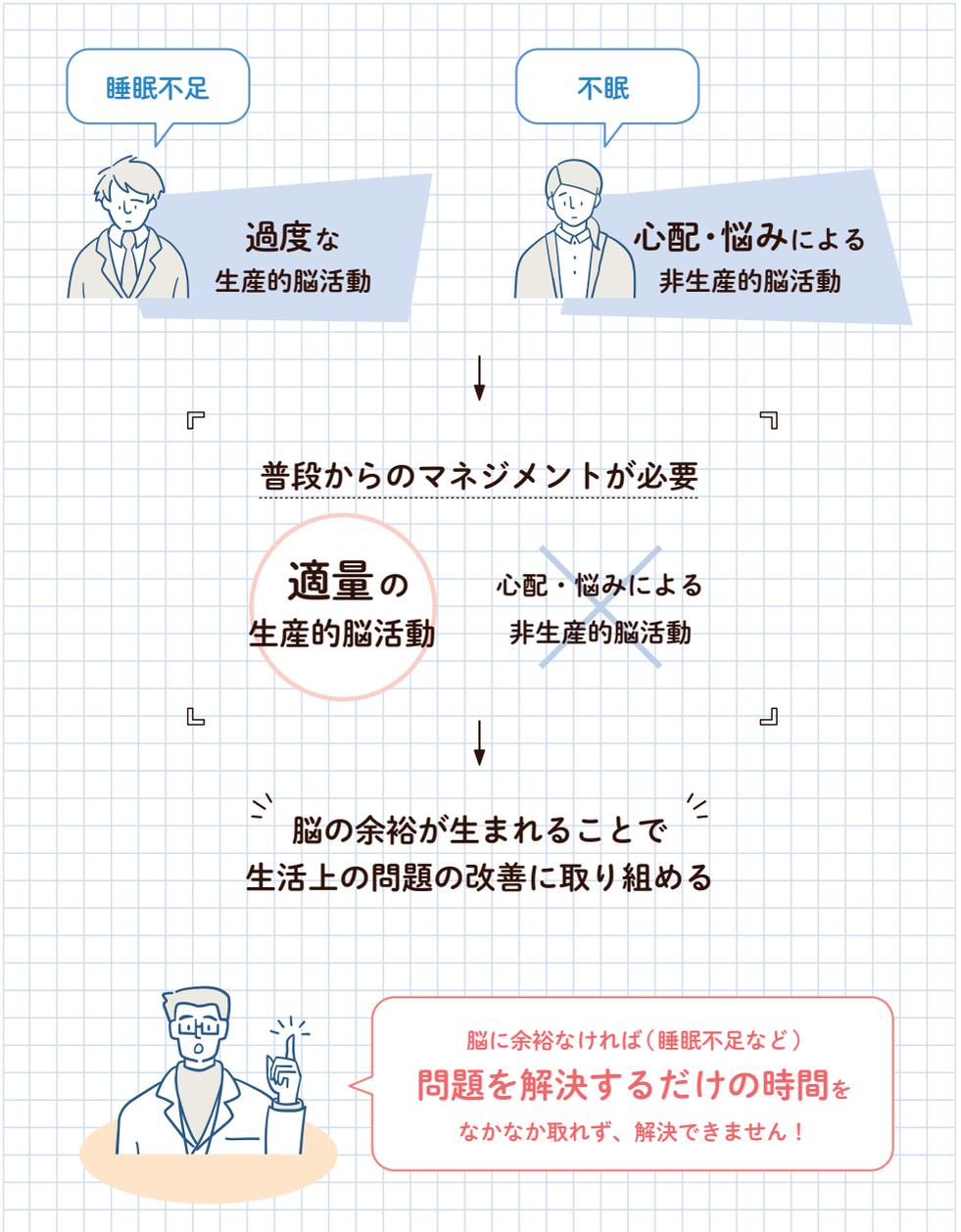
【 仕事の遂行に関わる力 】

- 職場における関係構築力
- セルフモニタリングと
 コントロール
- パフォーマンス
- キャリア
 (求められる水準の仕事をこなす能力)

【 能力、特徴としての基盤 】

- 処理能力・思考力
- 能力の凸凹や性格特性
- ストレスの感じやすさ

ストレスそのものをなくす薬はない！



ストレスマネジメントの考え方

❗ ストレス = 「脳の疲労」が生じる

普段から脳の疲労度を
チェックしましょう

疲れているときほど、
自分の疲労を自覚しにくいことがあります



ストレスマネジメントをうまくすると、
仕事のパフォーマンスが上がります。
つまり、ミスが減る！処理できる仕事の量が増える！

💡 心身の疲労を感じたら、脳の疲労回復に努めましょう

- ☑ 生活リズムを整える
- ☑ 十分な睡眠を取る工夫をする
- ☑ 栄養をしっかり摂る
- ☑ リラックスする時間を作る
- ☑ 疲労した脳の状態に見合った仕事量にする

適量の生産的脳活動を行う。非生産的脳活動を減らす。

どんな時に何をしたら良いの？

仕事に集中できない
疲れを感じている

しっかりと睡眠を取る
工夫をしてみる。

別冊子 **良い眠りのために**

心配なことが
頭をぐるぐる回る

リラクゼーションを
実践してみる。

別冊子 **リラクセスの方法**

イライラしたり、
元気がない

栄養を摂るという視点から
食事を見直してみる。

別冊子 **栄養の必要性**

家事や仕事など、
やることに追われている

タイムマネジメントを
考えてみる。

別冊子 **1日の時間計画を考える**

仕事が
残るようになった

メモを取ってみる。

別冊子 **メモの取り方**

仕事の量が
多すぎると感じる

上司に伝えてみる。
(アサーション)

別冊子 **伝えるを円滑に**

詳しくは別冊子にも記載していますので、ご参考ください。