

かんぽかわら版



ストレスと向き合おう

過度のストレスは働く人のメンタルヘルスに悪影響を及ぼすだけでなく、生産性の低下や事故の発生につながる危険性があります。一人ひとりが自分に合ったストレス対処法をもち、状況に応じてうまく活用することが大切です。

Lesson 1 自分でできる! ストレス対処法を学ぼう

① 周りの人にサポートを求める

職場でコミュニケーションをとらず1人で仕事を抱え込むと、作業効率が悪くなってしまいます。日頃から仕事上の相談や意見交換を行い、**周囲のサポートを得られる状況**をつくっておきましょう。

② 上手に自己主張する

他人と考え方が違ったとき、自分の考えを一方向的に主張すると人間関係の悪化につながることも…。逆に、相手の考えに合わせるだけでもストレスになります。**相手も自分も尊重するコミュニケーション**を心がけましょう。

厄介な問題は小分けにする

難しい仕事やトラブルを抱えたときは、**優先順位をつけて段階的に解決**していきましょう。また、周囲のサポートにも頼ることで作業が分担でき、問題を容易に片づけられることもあります。

ON/OFFを切り替える

常に仕事を気にかけている状態では心身が休まりません。職場を離れたら**仕事モードはOFF**にして、スポーツや趣味を楽しみましょう。心身の緊張がほぐれて仕事のパフォーマンス向上にもつながります。

上司・管理監督者のみなさまへ

部下の異変に気づいたり、相談を受けたりした場合は、しっかりと話を聞く時間を設け、サポートをお願いします。また、メンタル不調の悪化を防ぐためにも、日頃からコミュニケーションをとるよう配慮をお願いします。

上手な自己主張のしかた

上司から叱責されたとき
ミスを素直に謝罪し、今後の対策を伝える。

相手に理由を問うとき
「どうして?」「なぜ?」と責めず、理由を教してほしい旨を伝える。

相手に注意するとき
言葉を省略せず、「どうしてほしいか」要望を具体的に伝える。

相手のミスを指摘するとき
ミスが起こることで影響が出る事実や改善点を伝える。

こんなときどうする?

Lesson 2 ストレス耐性を高めるために…生活習慣を見直そう

プレスローの7つの健康習慣*

朝食を食べる

定期的に運動する

適正体重を維持する

喫煙をしない

間食をしない

飲酒は適量を守るか、しない

1日7~8時間の睡眠をとる

心身の健康を保持するためには、栄養バランスのよい食事をとる・運動する・十分な睡眠をとる・嗜好品を控えるなどの**基本的な生活習慣**が大切です。左図の健康習慣を実践してみましょう。

※典拠・詳細はこちら
e-ヘルスネット(厚生労働省)
「プレスローの7つの健康習慣を実践してませんか?」

熟睡するためのコツ

◆朝起きたら日光を浴びる ◆寝る前の飲食・喫煙を控える ◆寝室・寝具を整える など

眠れないときは横になって目を閉じるだけでもOK!

個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」

重要

「医療費のお知らせ」の紙媒体での発行は行いません!

医療費の確認や医療費通知データが必要な場合は、MY HEALTH WEBをご利用ください。

医療費控除の電子申告(e-Tax)用医療費通知データは、MY HEALTH WEBからもダウンロードできます。

初回登録&ログインキャンペーン実施中!

キャンペーン期間
2024年12月31日(火)まで

抽選で10名様に10,000ポイントプレゼント!

ログイン・初回登録はこちら▶▶▶

PCからは 当健保組合のホームページ内「MY HEALTH WEB」バナーをクリック

ascure 卒煙プログラム

2025年2月28日(金)まで先着順にて受付中!

参加資格 当健保組合の加入者
※スマホでアプリを利用できる方

参加費用 通常59,400円のところが…
0円 当健保組合が費用を全額負担します
※通信等にかかる費用は除く

詳細はこちら

今年度はまもなく終了

禁煙ポスター

アプリのダウンロード