

ストレスコーピングで 快適に働こう



①

精神的・肉体的に負担となるストレスをいかにして処理したらよいのでしょうか。その対策が「ストレスコーピング」です。ストレスの処理というと、気分転換、楽しむといった「ストレス解消」が想像されるところです。

ストレスコーピングのいろいろ

●ストレス処理における5つの方法

1 「問題の解決を図る」ある人との関係が悪くなっ

なることがないか考え直してみることです。例えば、自分では嫌だと思っていた仕事を別の角度から考え直してみると自分のためになると分かる、そうするとその仕事嫌なものと感じなくなりストレスではなくなるということですが、

友人、あるいは関係機関や専門家に相談したり情報を集めたりする。あるいは、必要な支援を受けられると、必要を探しその支援を受けることです。

張の緩和を図ることが代表的なものです。

2 「意味づけの再検証」ストレスとは自分自身にとってネガティブな刺激とい

「相談する」自分の問題の解決のために家族や

① Rest 休息やエネルギーの充電を目的とする

これらのストレスへの対処方法の中で重要と思われるものを5回に分けて具体的に紹介していきます。

えますが、ネガティブだと思っている刺激(状況)の中に自分にとってプラスに

（わたなべ よういちろう）川崎医科大学卒業。1988年に渡辺クリニックを開設。その後、厚生労働省職場におけるメンタルヘルス対策のあり方検討委員会「委員」、ストレスチェック制度策定関連委員会「委員」などを歴任。現在、日本精神科産業医協会共同代表、日本CHRCンサルティング代表。「実践ノストレスマネージメント」(生産性労働情報センター)ほか著書多数。

② Relaxation 身体の緊張緩和と精神の緊張緩和につながる行動を

③ Recreation 活力の回復です。そのためには「楽しむ」ことが大事です。ストレスになって

「問題の解決を図る」ある人との関係が悪くなっ

「相談する」自分の問題の解決のために家族や

① Rest 休息やエネルギーの充電を目的とする

これらのストレスへの対処方法の中で重要と思われるものを5回に分けて具体的に紹介していきます。

精神科専門医 認定産業医

渡辺 洋一郎

（わたなべ よういちろう）川崎医科大学卒業。1988年に渡辺クリニックを開設。その後、厚生労働省職場におけるメンタルヘルス対策のあり方検討委員会「委員」、ストレスチェック制度策定関連委員会「委員」などを歴任。現在、日本精神科産業医協会共同代表、日本CHRCンサルティング代表。「実践ノストレスマネージメント」(生産性労働情報センター)ほか著書多数。

① Rest 休息やエネルギーの充電を目的とする

これらのストレスへの対処方法の中で重要と思われるものを5回に分けて具体的に紹介していきます。

精神科専門医 認定産業医

渡辺 洋一郎

（わたなべ よういちろう）川崎医科大学卒業。1988年に渡辺クリニックを開設。その後、厚生労働省職場におけるメンタルヘルス対策のあり方検討委員会「委員」、ストレスチェック制度策定関連委員会「委員」などを歴任。現在、日本精神科産業医協会共同代表、日本CHRCンサルティング代表。「実践ノストレスマネージメント」(生産性労働情報センター)ほか著書多数。

① Rest 休息やエネルギーの充電を目的とする

これらのストレスへの対処方法の中で重要と思われるものを5回に分けて具体的に紹介していきます。