



4 日頃から
本人が出来る
取組み

方法① 睡眠

心身の
疲労回復

免疫機能
を作る

事故防止

ポイント



① 適切な量の睡眠の確保

日中の眠気で困らない
程度の睡眠量

眠気を感じたら、15～30
分程度の仮眠を

② 睡眠の質の改善

入浴 … ぬるめで10分
寝室 … 室温26度前後、
心地よい明るさ
リラックス…音楽、軽い運動

③ 睡眠障害への対応

眠れない、
その苦しみを抱えずに、
早い段階で
専門家に相談を

方法② 環境づくり

緊張をこま切れに

緊張が続いたら、休みをとるなどして気分転換を図りましょう



落ち着ける環境

職場でも机やパソコンを自分好みにアレンジ

方法③ 運動習慣づくり

ながら運動も効果的！

スポーツ系 (バランス、機敏さ等)

(例) 歯磨きしながら片足立ちや前後左右に動く等

レジスタンス系 (筋肉保持・強化)

(例) 寝る前にかかとを上げて数秒保持等

ストレッチ、リラクゼーション系

(関節可動域保持・向上)

(例) コピーを待つ間に腰ひねりや腕ブラブラ、首フリ等

有酸素系 (持久力の保持・向上)

(例) エレベーター使わず階段使用、椅子に座って足踏み

方法④ 食生活改善

食事時間が整うことで 生活リズムが安定化

「体内時計」が一定の
リズムを保つように、食事
時間はなるべく一定に



「おいしい！」と感ずること で心は安定

時には食べたいものを好きなだけ食べて、「おいしい！」と感ずられるかどうか確認を



栄養バランスを整え、 免疫力・ストレス耐性強化

栄養の過不足を減らし、 生活習慣病予防



主食（エネルギー源）
主菜（筋肉・血液等 体の構成成分）
副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維）
汁物（あるいは、果物・牛乳・乳製品）
をそろえた「和食」は
自然と栄養バランスや栄養の過不足
が整いやすい

方法⑤ たばこ対策～たばこと心の関係～

「禁煙」に遅すぎることはありません！

たばこをやめれば、こんなにいいことが待っています。

比較的早期にみられる健康改善	咳やたんが軽減
20分後	血圧・脈拍が正常値まで下がる 手足の温度が上がる
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる
数日後	味覚・嗅覚が改善 歩行がラクになる
1か月～9か月	スタミナが戻る 気道の自浄作用改善

1年後	肺機能が改善
5～9年後	肺がんのリスクが低下
10～15年後	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者レベルまで近づく

50代まで喫煙していても、その後禁煙すれば、「**認知症**」になるリスクを大きく減らすことができます。



方法⑥ 円滑な人間関係づくり

日頃から、
あいさつ等周囲とのコミュニケーションや
やるべき仕事に責任をもって取り組むことで、
「**信頼できる人間関係**」が構築されていきます。

弱音を言ったり、困っていることを相談したり、
仲間を受け入れ、お互いに助け合うことも
コミュニケーションの一つです。



信頼できる人間関係を構築するために…

無理をせず、 周囲の助けを借りる勇気を持つ

いつも「一人で頑張れる」と思っていると、いざという時に助けを借りることが情けなく感じたり、頑張れない自分を責めてしまったりします。

「助けたり、助けられたり…」もコミュニケーションの1つです。「助けてもらったら、次は自分が相手を助けよう」という気持ちで、助けを借りる勇気を持ちましょう。



方法⑦ 自分の考え方のクセに気づく

① 上司がイライラしているのは自分の仕事が遅れているからに違いない

① 自分のせいにする

③ 終わらせないといけない

③ 「～ねばならない」が強い

② だから今日中にこの仕事を完璧に

② 「白か黒か」で考える

④ そうしないと上司はまた自分のことをできない奴だと思ったらだろう

④ 人の心を読もうとする



方法⑦ 自分の考え方のクセに気づく

⑤ 先月はノルマを達成できたが、今月はノルマを達成できなかったから

⑤ **良い面を無視し、悪い面を重視する**

⑦ いずれリストラにあうだろう

⑦ **否定的な先読みをする**

⑥ やっぱ自分は
ダメなやつだ

⑥ **レッテル貼り**



考え方のクセを自覚すると柔軟な物の見方に繋がります！

伝えたいこと

- ① 心の変化やストレスに早く気づき、自分なりの対処法を身につけましょう。
- ② 一人で悩まず、誰かに相談する勇気を持ちましょう。
- ③ 挨拶や何気ない会話から、周囲の人が気づき、声かけすることも大切です。
- ④ 心、体、行動面での変化が長引く時は、相談機関や医師に相談をしましょう。

