



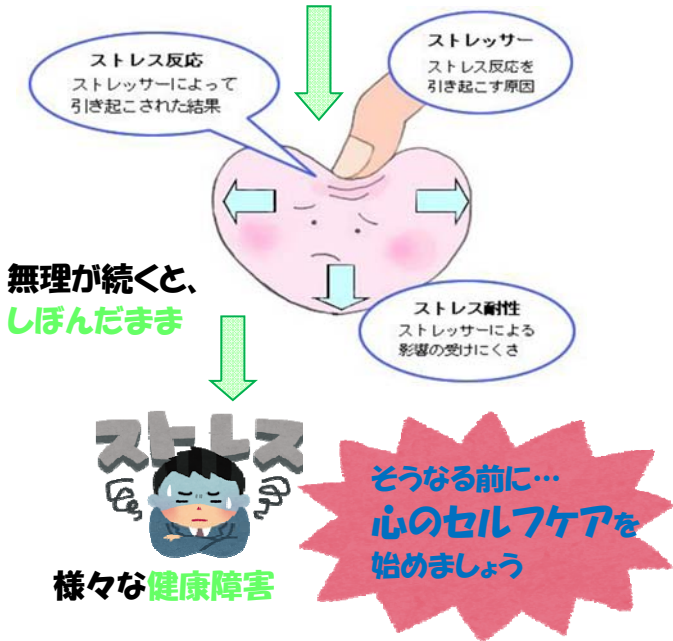
## 自分で守ろう心の健康

発行元 JA鹿児島県厚生連 2015年度 第12号  
あなたの心は元気ですか？悩みやストレスは誰にでもあり、かつ避けられないものです。自分のストレスに早めに気づき、対処することで心の健康を保てます。さあ、あなたもストレスに負けない、心の健康づくりを始めましょう！

### ストレスってなに？

・ストレスとは、心が外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。元気な心は弾力性が高く、ある程度の刺激が加わっても元に戻ることができます。ところが、無理をし続けると次第に弾力が失われ、元気をとり戻せなくなってしまいます。

元気な心は、  
弾力があるボール



### 〈仕事や職場上の悩み〉

- ・仕事の疲れ(量・質・裁量度)
- ・職場の人間関係・作業環境 など



### 〈経済・生活上の悩み〉

- ・生活苦
- ・多重債務
- ・事業不振 など



### 日常生活の ストレス要因の例

### 〈家庭内の悩み〉

- ・家族間の不和・離別・死別
- ・将来悲観・介護や看病疲れ など



### 〈健康上の悩み〉

- ・身体的な病気
- ・うつ病 など

### 活用して下さい！ストレスチェック制度

・自分自身のストレス要因やストレス反応の見極めには、「ストレスチェック制度」が役立ちます。この制度は、病気(健康障害)が“生じる前”に対処する、未然防止(一次予防)を目的とした取り組みで、事業所の従業員を対象に平成26年度に創設された法律です。

### ～ストレスチェックの流れ～

- ① 受ける** ストレスチェックを受ける(年1回)  
3領域の質問に回答します。  
●仕事のストレス要因  
●心身のストレス要因  
●周囲のサポート  
●仕事の負担度は？  
●心身の状態はどうか？  
●ストレスを低減するサポートはあるか？
- ② 結果** 結果の通知  
自分のストレス状況の結果や改善アドバイスを受け取ります。  
あなたの心の健康づくり(セルフケア)に生かしましょう！
- ③ 案内** 高ストレスの場合のみ  
「医師面接の申し出」を勧める案内  
高ストレス者に該当すると医師が認めた場合、「医師による面接指導」の案内があります。  
本人が面接を希望(申し出)すれば、医師面接を受けることができます。
- ④ 面接** 申し出をした場合のみ  
面接の実施  
医師による面接が行われます。  
勤務状況や心理的な負担の状況などの聞き取り、相談機関・専門医の紹介など。



### あなたのストレスサインは？

・ストレス要因に対して、身体面・心理面・行動面に様々な反応を生じます。これを「ストレス反応」といい、人によってどの側面に影響が出やすいかは異なります。この特徴を知っておくと、「ストレスがたまっている」ことを知る手掛りになります。

### 身体面



### 行動面



### 心理面



健康障害を招かないよう、  
自分の心身の声に耳を傾けることが大切です。

医師の意見にもとづく  
就業上の措置の検討など



セルフケアについては裏面を…

普段からストレスケアを意識した生活をしましょう。心身が疲れにくくなり、ストレスに強くなります。

**生活リズムを整える** 心の健康を保つ基本となります。

**良質な睡眠**

- ・起床時間を一定に保つ。
- ・朝日を浴びて生体リズムを整える。
- ・就寝直前の飲酒や過食は避ける。
- ・快適な目覚めがあれば、睡眠時間にはこだわらない。



**バランスのとれた食事**

- ・食事時間を決めて、栄養バランスにも気をつけて食べる。
- ・飲酒は適量、休肝日を設ける。
- ・腹八分目にする。



**適度な運動**

- ・いまより10分多く、体を動かす。
- ・ウォーキングやストレッチなど簡単なものから始めてみる。
- ・家事でよく体を動かす事もよい。
- ・「またやりたい」と思える程度の頻度と強さで行う。



**ストレスを解消する**

自分に合った方法で、緊張をときほぐす時間をつくるのが大切です。

**仕事を離れて気分転換**

- ・読書や音楽、映画鑑賞。
- ・誰かとおしゃべり。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
- ・スポーツを楽しむ。
- ・自然やペットと触れ合う。
- ・深呼吸でリラックス。



**考え方の工夫**

- ・心が疲れてくると、物事のとらえ方や考え方が偏りがちになります。別の視点からも状況を眺め直してみると、心にゆとりが生まれます。



**相談する・サポートを求める**

気軽に相談ができるよう、日頃から良好な人間関係を。

・問題や悩みは、話すだけでも心が軽くなったり、解決の糸口が見えてくることもあります。家族や友人、知人など身近に話を聞いてくれる人はいませんか？身近に相談相手が見つからないときは、各種相談機関に相談することができます。

働く人のメンタルヘルスサポート  
こころの耳(厚生労働省)  
<http://kokoro.mhiw.go.jp/>



**<メンタルヘルスと食事>**

☆☆**食事で心も体も強く！たくましく！**☆☆

“食”は心と体の栄養、特に心を強くする栄養素の働きが分かってきました。

**セロトニン**は、心身を良い状態に保つ、大切な役割を果たしている神経伝達物質です。セロトニンを増やす工夫が、心を明るく強く保つ秘訣。セロトニンを増やす方法のひとつが、その原料となる**トリプトファン**をたっぷりとることです。

**<メンタルをサポートする  
主な栄養素の働きと多く含む食品>**



- **トリプトファン(アミノ酸)**  
心身を良い状態に保つ、神経伝達物質セロトニンを作り出すもとになります。 ・赤身肉・かつお・まぐろ・卵・乳製品など
- **ビタミンB群(アミノ酸・脂質・炭水化物の代謝に働く)**  
セロトニン合成に働くビタミンです。・・・レバー・大豆・卵・キクラゲなど
- **抗酸化物質(β-カロテン・ビタミンC・カテキンなど)**  
血液中の脂質の酸化を防ぎ、動脈硬化の進展予防に働きます。 ・・・・ほうれん草・小松菜・果物・緑茶など
- **乳酸菌(腸内環境を整える)**  
ストレスが腸に影響して下痢や便秘をおこしがちです。お腹の調子を整えてストレス対策をしましょう。 ・・・・ヨーグルト・乳酸菌飲料

**トリプトファンを多く含むかつおと蛋白質の優等生の卵をプラス！乳酸菌のヨーグルトと抗酸化作用の野菜を添えてきちんと栄養補給！！**

**☆かつおのピカタ・ヨーグルト風味**

<材料> (1人分)

- かつお切り身60g/小麦粉適宜/卵1/2個
- 塩コショウ適宜 サラダ油
- アスパラガス10g / パプリカ10g/レモン1/8個



a(ヨーグルト15g/オリーブ油5g/塩0.3g/黒胡椒少々)

<作り方>

1. かつおを一口大に切り、塩コショウをして、小麦粉をまぶす。溶いた卵をくぐらせて、油を敷いたフライパンで両面を焼く。パプリカも一緒に焼く。
2. アスパラガスはゆでて4cm長さに切る。レモンはくし型に切る。
3. aを混ぜてソースを作る。
4. 1.2を器に盛り、3のソースを添える。



栄養価: エネルギー: 210kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 11.6g 食塩: 0.8g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107 E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。