

教職員メンタルヘルス通信

Vol.49 2020年6月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします!



今回のテーマは「ストレス解消のために～様々な視点から～」です。



新型コロナウイルスの感染の広がりにより、5月下旬まで県内の多くの学校が休業となりました。そして、6月となり学校再開を迎えましたが、新しい生活様式に則った対応や、長い自粛生活によるストレスが、多くの人々に溜まっています。

このような時期だからこそ、各自のストレス解消の取り組みが重要となってきます。

そこで、今回は過去の「メンタルヘルス通信」も振り返りながら、ストレス解消のための6つの視点についてまとめています。 <過去の「メンタル通信」は、裏面のURLから、ダウンロードできます。>

視点1 自身のストレスを自覚しましょう

自身のストレスを知ることが、ストレス解消の第1歩となります。ストレスの自覚が、生活スタイルの見直しや、休養、気分転換など、対策を講じる起点となるからです。

ストレスの自覚には、「ストレスチェック」が役立ちます。また、自分では気づかないストレスもあります。その時は、周囲の人が気付いて注意を促すことが重要です。

- ※ 心理的ストレス反応・身体的ストレス反応 (メンタル通信 Vo.33)
- ※ 同僚チェック (メンタル通信 Vo.30)

視点2 生活のリズムを整えましょう

ストレスは、心理的要素や身体的負荷等の様々な要因が考えられます。また、日常の些細な苛立ちの積み重ねで起こっていることも多くあります。いずれの要因に拘わらず、生活のリズムを整えることが、ストレス解消に有効なことも知られています。特に、睡眠や運動、食事、入浴など、基本的な生活習慣の調整に心がけましょう。

- ※ 睡眠セルフチェック (メンタル通信 Vo.4)
- ※ あなたの生活習慣をチェックしましょう (メンタル通信 Vo.20)

視点3 身体をほぐしてストレスを軽減しましょう

ストレスが溜まって堅くなった身体をほぐすことで、心のストレスも軽減することができます。

ストレッチや体操、軽い運動、散歩、動作法や呼吸法、タッピング等、できそうなことから始めてみてはいかがでしょうか。

- ※ タッピング (メンタル通信 Vo.36)
- ※ ストレッチング (メンタル通信 Vo.48)

視点4 考え方・ものごとの捉え方のクセを見直しましょう

仕事や生活、家族、健康などについての不安や心配事は尽きません。しかし、不安や心配事に直面した時の自身の考え方や捉え方が、悲観的になり過ぎたり、自分のせいにし過ぎたりするような「クセ」はありませんか。そのクセに気付くだけでも、ストレスが軽減することがあります。

- ※ 「心のつぶやき」チェック (メンタル通信Vo.18)
- ※ 悲観と楽観 (メンタル通信Vo.43)

視点5 小さなストレスコーピングを繰り返しましょう

コーピングとは、「対処法」といった意味です。日々の生活で蓄積されたストレスを、一気にゼロにする方法はありません。しかし、「少し減らす」方法(コーピング)は、皆さんもそれぞれに持っています。日常生活の中で、コーピングを繰り返すことによって、ストレスを溜めすぎないように心がけましょう。

- ※ コーピング (メンタル通信Vo.35)
- ※ 動作法 (メンタル通信Vo.41)

視点6 夢や目標へのチャレンジでストレス軽減

夢や大きな目標を持っていると、障壁がさえも、向上心を引き出す契機となります。2020年東京オリンピックは、1年延期となりましたが、アスリート達は、いち早くゴール地点を見極めて調整に入っています。先が見えない不安は、ストレスを生み出します。しかし、例え全体が見渡せない場合であっても、小さなゴールを設定し続けて、一步一步前進することが、メンタルを支えることとなります。各自が、それぞれの目標をもって、チャレンジして欲しいと願います。目標があることが、ストレスをエネルギーに変えることとなっているのではないのでしょうか。

- ※ あなたのメラメラ度 チェック (メンタル通信Vo.11)
- ※ 「変化」を克服するための3ステップ (メンタル通信Vo.29)

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧ください。是非どうぞ。

教職員メンタルヘルス通信

<https://www.hyogo-c.ed.jp/~fukuri-bo/mentalhelthhome.html>

〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉

教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽に
どうぞ♪



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁1号館別館

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談ください。