



保健センターだより

サインを見逃さないで！

みなさんは、サクランボ狩りをしたことがありますか？

初夏の日差しを受けサクランボがキラキラ輝いている様は、正に「赤い宝石」そのものです。この「赤い宝石」を初めて一つ一つ大事に手で摘み採った時の失敗談を紹介したいと思います。

サクランボの摘み取り作業は、両手を伸ばした状態で大きな籠一杯になるまで約2時間摘み続けたのですが、作業をしている時は楽しいので、籠を結んだ紐が重さで腰に食い込んでいることや腕や首が無理な姿勢であり続けたことも忘れて夢中になってしまったのでした。翌日になって腕や首の筋肉痛や腰が重いなどの症状が出た時に改めて、普段「作業姿勢や作業時間などに注意してください」と発信している側としての失敗を肝に命じたものでした。

この体験は、身体症状が「作業姿勢を変える、作業途中で腕や首を回す、全身の伸びをする、腰を叩くなどの行動」を取り入れることで未然に防げただろうということの教訓といえましょう。

さて、厚生労働省が5年毎に実施している「労働者健康状況調査」（平成14年版）によると、職場生活におけるストレスを過半数以上が感じており、その原因（複数解答）の内訳は、人間関係35.1%、仕事の量32.3%、仕事の質30.4%となっています。また、普段の仕事で疲れる身体症状についての質問では（複数回答）、目が疲れる46.7%、身体全体的に疲れる41.9%という結果でした。

とくに長時間労働等は身体的・精神的負担が大きく、脳・心臓疾患の労災認定件数では、平成14年度317件、平成15年度314件、平成16年度294件であり、精神障害の認定件数では100件、108件、130件で、そのうち自殺（未遂を含む）は43件、40件、45件となっています。このように、追い込まれて自死せざるを得ない状況は、本人だけではなくその家族や知人、同僚にも一生重く苦しいストレスとなるものです。

みなさんもこころの疲労度をチェックして、いつもと違う行動や、いつもと違う身体の症状、いつもと違う精神状態を知り、早めに対処するようにしましょう。

では、こころの疲労がたまってきた時に現れやすい行動面のサインは？

- ①早口で話す
- ②最近、アルコールの量が増えた
- ③約束の時間に遅れることが多い
- ④のんびりと時間を過ごすことがない
- ⑤コーヒーをよく飲む
- ⑥食事は刺激物を好む
- ⑦つい食べ過ぎる傾向がある
- ⑧服装に気を配ることがない
- ⑨イライラするとタバコを吸う
- ⑩エスカレーターでじっとしていないで歩いてしまう
- ⑪いつも時間に追われている

- ⑫近い距離でもタクシーを利用することが多い
- ⑬毎日くつろぐ余裕がない
- ⑭大きな声で話す
- ⑮昼食の時間が短い
- ⑯一人でお酒を飲むことが増えた
- ⑰最近タバコの本数が増えた
- ⑱人の話をさえぎることが多い
- ⑲駆け込み乗車をする事が多い
- ⑳2つ以上の仕事を同時に抱えている

次に、職場や仕事がどういう状況だとこころが疲れるのでしょうか？

- ①休日出勤が多い
- ②仕事の役割が中途半端である
- ③現在の待遇に不満がある
- ④ノルマを課せられてきつい
- ⑤雑務・雑用が多い
- ⑥自分の能力を超えた仕事を課せられている
- ⑦職場を変わりたいと思う
- ⑧仕事を自宅に持ち帰ることが多い
- ⑨職場環境が好きではない
- ⑩仕事の責任を重荷に感じる
- ⑪職場にトラブルを起こす人がいる
- ⑫自分の大切な人を失った
- ⑬上司との関係がうまくいかない
- ⑭職場の人間関係がうまくいかない
- ⑮顔も見たくないほど嫌いな人がいる
- ⑯給料が少ないと思う
- ⑰部下との関係がうまくいかない
- ⑱いつも仕事が忙しい
- ⑲自分の仕事量が多い
- ⑳残業ばかりしている

如何でしたか？

職場や仕事をもたらすこころの疲労はさまざまです。これらの項目をチェックしてみると、どんなことで悩んでいるかなど思い当たり、多少なりとも整理できるのではないのでしょうか？何かの折に思い出して頂ければ幸いです。

サインは日常生活の中のわずかなところにあり、見逃しがちです。この春社会へ巣立つみなさんに是非知っていて欲しいと思い、加えてご紹介しました。

さて、ここで提案です。

こころの疲労を軽くするために、こんなことを心がけてみましょう！

1. 早起き・・・心の余裕をもたらす
2. あいさつ・・・「おはよう」の大きな声は緊張がほぐれて気分もいい
3. 感謝の心・・・ストレスを乗り越える最大の方策は感謝の心である
4. 聞く姿勢・・・でも、しかしを抑えて聞き上手になろう
5. 笑顔・・・笑顔は心を元気にする
6. チャレンジ・・・自分の世界を広げてみよう
7. 相談・・・ひとりで悩まず誰かに相談
みなさまのご卒業を祝し、ますますのご健康とご活躍を祈念して

＼(∩o∩)／バンザイー

(参考資料：労働衛生のハンドブック、ストレスチェックノートより)