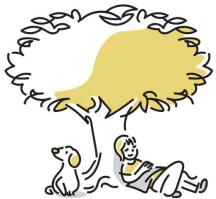


セルフケア研修 ストレスと上手に付き合うために



社会福祉法人 聖隸福祉事業団 保健事業部

いろいろなストレス要因

物理的・環境的

- ・温度・湿度
- ・騒音・照明
- ・放射線
- ・作業スペース
- ・作業姿勢
- ・机や椅子の高さ
- ・長時間のパソコン作業
- など

化学的

- ・たばこの煙
- ・不快な臭い
- ・排気ガス
- ・ほこり
- など

生物的

- ・病気（ウイルス、細菌、カビ、花粉）
- ・けが
- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- など

社会的

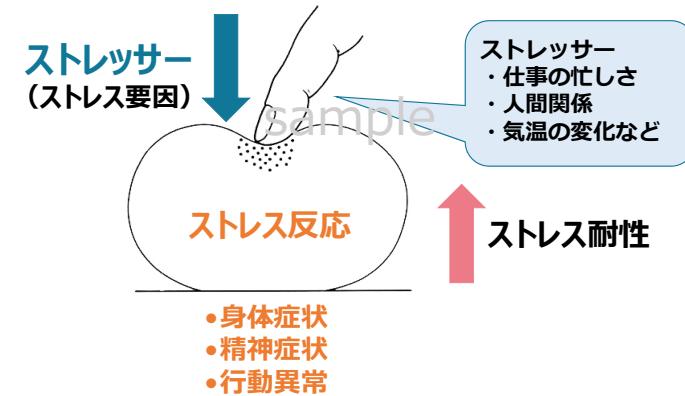
- ・入社・解雇・倒産
- ・昇進・配置転換
- ・新しい仕事への挑戦
- ・大きな負債
- など

精神的・人間関係

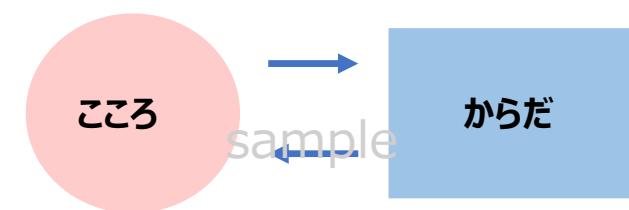
- ・不安や悩みなど
- ・心理的な問題
- ・仕事が忙しい
- ・重い責任
- ・人間関係が上手くいかない・気が合わない人がいる・いじめ
- ・パワハラ セクハラ など

ストレスとは

自分の許容量を超えた不安や緊張、身体や心に生じる「ゆがみ」



こことからだはつながっています



生活習慣を整えると体調が整いこころも整います

Seirei Health Care Division

最適な睡眠時間のポイント

- ・昼間に眠気を感じない
- ・体の倦怠感がない
- ・頭がすっきりしていて、重くない
- ・イライラしない

前夜の睡眠が最適であったかどうかは
目覚めの爽快感やスッキリ感と
その日の生活に支障がない
充実して過ごせたかによって決まる



Seirei Health Care Division

野菜はたっぷり350g以上/日

【1食の野菜の目安】

生野菜は両手山盛り1杯

加熱野菜は片手山盛り1杯



sample

カット野菜



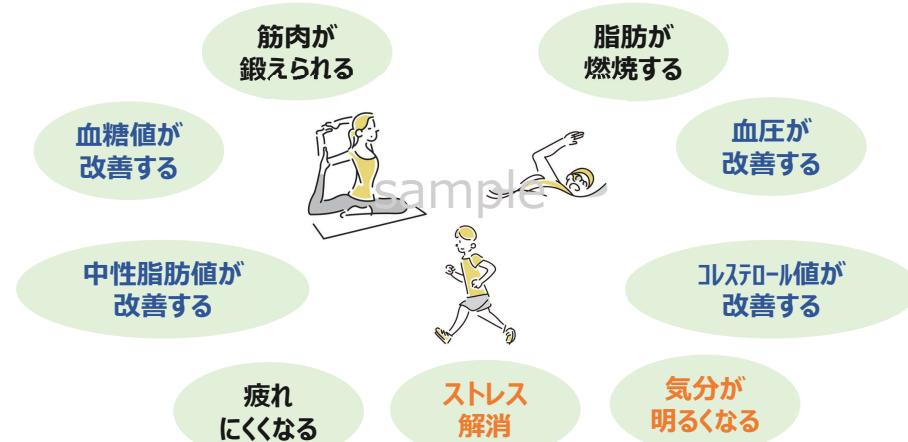
冷凍野菜



お惣菜



運動の効果



Seirei Health Care Division

発想の転換を練習してみよう

- ◆仕事をやらされている ⇒ 仕事を（ ）
- ◆職場異動嫌だな ⇒ （ ）や（ ）に出会えるチャンス
- ◆失敗したら終わりだ ⇒ 失敗から（ ）こともたくさんある
- ◆Aさんのこと苦手 ⇒ Aさんには（ ）
- ◆時間があと1時間しかない ⇒ 1時間（ ）ある

Seirei Health Care Division