

ストレスマネジメント

春は異動の時期。異動した職員は、新しい環境や人間関係、新しい仕事を覚えることにエネルギーを使い、気付かないうちに疲れがたまっていることがあります。異動後のストレスが不眠や頭痛、腹痛などの身体の症状に出てくる場合もあります。また迎える側の職員も意外と疲れはたまっていくものです。

ストレスが心や体に影響していると気づいた時は、早めにストレスをマネジメントしましょう。

ストレスをマネジメントする10カ条

① 身体の不調は休息のサイン

ストレスにより身体の不調が現れる。胃腸の調子が悪くなったり、汗をかくなどの自律神経の変調が起きる。不眠になったり、うつが生じることも。

② 疲労に注意すること

疲労は仕事の能率の低下を招き、ミスが多発したり、事故の原因に。イライラしたりして、人と思わぬトラブルを引き起こすことも。肉体疲労は十分な休養を、頭脳労働には少しの運動と快適な睡眠を。

③ 異動や転勤前後に注意すること

新しい仕事を覚えることにエネルギーを使い、気付かないうちに疲労がたまっている。

④ 小休止のすすめ

普段の根気や気力がなくなったら、早めに休むこと。週の半ばは少しでも早く帰り、休息すると効果がある。心身のリラックス法を見つけ、いつでもどこでもリラックスできるようにする。

⑤ 休日の過ごし方

休日はゆっくりするだけでなく、散歩・運動等適度に身体を動かすことが疲労回復につながる。1週間のスタートは休日からはじめると考え方を換え、休日のウォーミングアップを心がける。

⑥ 熱中できる趣味を持つ

仕事以外のことに熱中することで、仕事のストレスと距離をもつことができる。仕事以外の人間関係を楽しむ。

⑦ 愚痴を言える人を大切に

怒る・笑う等の感情表現はストレス解消になる。話すことで自分のストレスを自覚できる。愚痴を言えるような人生のパートナーがいることは、その人の財産。

⑧ 自分に優しく

疲れたり、調子が悪くなると、余計に些細なことでも自分を責めてしまうことがある。時には他人に責任をシェアしてしまう図太さも必要。

⑨ 好奇心を失わない

自分の世界を広げていく原動力は好奇心。

⑩ 困った時には専門家に相談を

不眠、根気や集中力がなくなってくるなど、調子の悪さがいつもより続くなと思った時には、専門家に相談することが望まれる。