

健康ダイアリー

総務部 人事課



今年も「ストレスチェック」を実施します！

昨年からストレスチェックが始まりましたが、受けられた方は自分の結果をみて、どう思われましたか？

ストレスの要因には、仕事の量や質、職場環境、人間関係に加え、同僚や家族のサポート力の有無があります。ただ、中でもストレスを感じやすい人と感じにくい人もあります。これは日頃の『ものの見方や考え方のクセ（思考パターン）』が、ストレス反応に大きく影響しています。

★自分の考え方のパターンに気づく

①全か無か思考

極端に物事の白黒をつけたがる。完璧を求める考え方のクセ

②一般化のしすぎ

何か悪いことが起こった時に、また起こるに違いないと考えてしまうクセ

③マイナス化思考

考えることがネガティブで「マイナス」のフィルターを通して物事を見てしまうクセ

④拡大解釈と過小評価

悪いことは大袈裟にとらえ、良いことはそれほど評価しない

⑤すべき思考

「～すべきである」「～しなければならない」と考えて、自分を追い込んでしまうクセ

このようなものの見方や考え方のクセがある人は、ストレスを感じやすくなります。

★考え方のクセを直すには・・・

自分にはどのような思考パターンがあるかをまず知り、パターンに気づいたら、その考え方に柔軟性を持たせる。または、発想を転換することで、こころに余裕が生まれ、ストレス反応が軽減できる。

(例) 失敗した → 誰でも失敗することはある → すぐに修正できた
→ この失敗を次の仕事に活かそう



★今年も「ストレスチェック」を受けましょう！

- ・プライバシーは保護されます。
- ・ストレスチェックの受検に関しては強要しませんが、自己の気づきや集団的分析に役立ちますので、できるだけ受検してください。
- ・ストレスチェック受検の有無ならびに受検結果など実施における不利益な取扱いは一切ありません。