

# ココロココロ3の健康づくり

## 上手なストレス・不安解消のヒント

適度なストレスや不安は自らの力を十分に発揮するために必要なもの。しかし、それもいきすぎると心身ともに負担になってしまいます。ストレスや不安と上手につきあっていくための方法について知っておきましょう。



緊張や不安を感じたら  
ひと息入れてリラックス

### からだの力を抜いてこころも楽に

不安や緊張がつると、からだがかたくなってしまいます。からだをリラックスさせれば、こころも自然とリラックスしてきます。

#### 【どこでも簡単にできるリラックス法】

##### 腹式呼吸

1、2、3と数えながら息を吸い、お腹をふくらませて、また数を数えながら息を吐く。

\*数を数えることで、余計なことを考えずにすみます。

\*むずかしいときは、ため息をついてみましょう。大きくため息をついてお腹から息を吐き出すと、やりやすくなります。

##### 漸進的筋弛緩法

楽な姿勢をとって足に力を入れた状態を10秒程度保ち、一気に力を抜く。これを脚、お尻、お腹、背中…と全身で行う。

\*「机の下でこぶしに力を入れてから、力を抜く」など、一部だけでも効果があります。

\*息を吐くときにより力を入れるほうが効果的です。

#### 脚に力を入れる場合

ぎゅーっと  
力を入れる  
(10秒くらい)



一気に力を抜いて  
リラックス

### 不安やストレスを軽くするテクニック

#### 優先順位をつける

「なんでも全力で完璧にやらなくては」と思うとストレスがたまってしまいます。全力で取り組むもの(特に注意を払わなければいけないもの)・そうでないもの(日常的に行う決まった業務など)と優先順位をつけてみましょう。また、「すべてがうまくいくとはかぎらない」ととらえるようにすると、負担が軽くなります。

#### ルーティンをつくる

ルーティンをこなすことで「周りの人がどう思うか」などの周囲の人への意識をシャットアウトでき、自分のパフォーマンスに集中できます。「自分を取り戻せる儀式」ならなんでもOK。

##### 【例】

- 人前で話す前に水を飲む
- 商談の時は左足から部屋に入る
- 負荷の高い仕事の前には腕まくりをする など

#### 自分のよい面に目を向ける

「自分はダメだ…」と悪い面ばかり見るのは、さらなるストレスのもとに。よい面にも目を向けて、冷静に現実を見ることにより気持ち楽になります。

##### 【性格のとらえ方の例】

- 細かい→**いいねい**
- 神経質→**きめ細かい**
- せっかち→**行動が早い**
- 気が弱い→**物腰がやわらかい**
- 考えすぎ→**思慮深い**
- のん気→**物怖じしない**
- 悲観的→**慎重**
- など

どうしたの？

誰かに相談するだけで  
こころが楽になることも



実は…

## けんぽお知らせ板

### その悩み、電話で相談してみませんか？

病気の心配や職場・ご家庭の問題…

体やこころの健康についての悩みがあれば、「ファミリー健康相談」「メンタルヘルスカウンセリング」「ベストドクターズ®・サービス」をご利用ください。



まずは気軽にお電話ください!!

**0120-921-429**

※携帯電話・PHSからもご利用できます。

①の電話健康相談は、海外から国際フリーダイヤル番号でご利用できます。

#### ご利用者

被保険者 および 被扶養者  
(①のみ被保険者およびご家族)

#### ご利用方法

自動音声ガイドのご案内します

専用ダイヤルへお電話し、音声ガイドに従ってご希望のサービス番号をプッシュしてください

※プッシュ回線でない方は、右のサービス番号の前に\*ボタンを押してください。黒電話などの場合は最後に各サービスの直通番号をお知らせしますので、おかけ直してください。

#### 電話健康相談……………サービス番号 ①

体の健康に関してお電話で相談できます。  
受付時間 年中無休・24時間サービス

#### メンタルヘルスカウンセリング……………サービス番号 ②

●「面接」によるカウンセリング……………サービス番号 ②  
専門カウンセラーの面接カウンセリングが受けられます。まず、お電話で面接の予約をお取りください(年度中1人5回まで無料/6回目から有料)。  
予約受付 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時

#### ●「電話」によるカウンセリング……………サービス番号 ③

気軽に使える、お電話でのカウンセリングです。  
受付時間 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～22時  
☆電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます(サービス番号 ④)。  
予約受付 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～18時

#### ベストドクターズ®・サービス……………サービス番号 ⑤

三大疾病などにかかったとき、専門医をご案内します。  
受付時間 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～21時