

## 仕事でのストレスフルな体験から回復する方法①



3月に入り、春の兆しを感じるようになりました。今月号では、仕事でのストレスフルな体験から回復するための方法であるリカバリー経験について、今月と来月の2回に分けて紹介します。

### ●リカバリー経験とは…

リカバリー経験とは、就業中のストレスフルな体験によって生じた急性ストレス反応や、それらの体験によって消費された心理社会的資源を、元の水準に回復させるための活動のことです。最近では、就業時間以外での過ごし方として、このリカバリー経験が注目されています。

### ●リカバリー経験の4段階…

リカバリー経験には、『心理的な距離を置くこと』、『リラックスすること』、『余暇時間での自己啓発などを行うこと（熟達）』、『余暇の時間の使い方を自分で決めること（コントロール）』の4段階があります。**心理的な距離**は、仕事から物理的にも精神的にも離れている状態であり、仕事のことや問題を考えない状態のことです。**リラックス**は、心身の活動量を意図的に軽減させている状態のことです。**熟達**は余暇時間での自己啓発のことです。**コントロール**は、余暇の時間に何をするかのように行うかを自分で決められることです。

つまり、これらをまとめると、仕事が終わったあとに、仕事と心理的距離を取り、リラックスし、自己啓発をし、自分の時間を自分でコントロールできている人ほど、心身の健康度が高く、いきいきと働き、パフォーマンスも高くなると言われています。

### ●心理的距離の重要性について…

リカバリー経験のうち、特に心理的距離が心身の健康に関連があるとされており、最近の調査では、家族や友人などの職場以外の人間関係のサポートが多いほど、仕事と心理的距離が取りやすくなるということが明らかになっています。すなわち、職場以外の人間関係が、リカバリー経験を促し、心身の健康やパフォーマンスの向上につながります。すぐに改善できることではありませんが、今一度職場以外での人間関係を考えてみるいい機会といえそうです。来月号では、他の3段階についても説明していきます。

## 不安を和らげる対処法

日々の中で心配なことや不安なことがあり、気持ちが落ち着かないときがあるかもしれません。そんなときに、以下に紹介するやり方を用いて、気持ちを穏やかに保つための対処法を紹介します。

- ・ **好きな音楽を聴く**…好きな音楽を聴くことで、ストレスが軽減され、不安も和らぎます。
- ・ **好きなお茶を飲む**…飲むということに意識を向けるため、マインドフルネスの効果であるストレスの低減やリラックスにつながります。
- ・ **ウォーキングする**…神経伝達物質のセロトニンや脳の報酬系を活性化するドーパミンなどが増加するため、不安を和らげる効果があります。
- ・ **SNSを制限する**…時には不快な刺激を与える可能性があるSNSをする時間を設定しておき、それ以外は見ないといったことを実行することで、不安になる要素から距離を置くことが不安軽減につながります。
- ・ **簡単な掃除をする・ストレッチ**…不安を感じる時には、身体も緊張して固くなっている場合が多いので、ちょっとした掃除やストレッチをすることで、自然と気持ちも落ち着いていきます。

上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

### ◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00  
土曜 10:00~17:00



# 0120-779-551

面談予約はこちら



### ◆対面・オンライン面談

\*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

reservation\_hn@humaneeds.co.jp