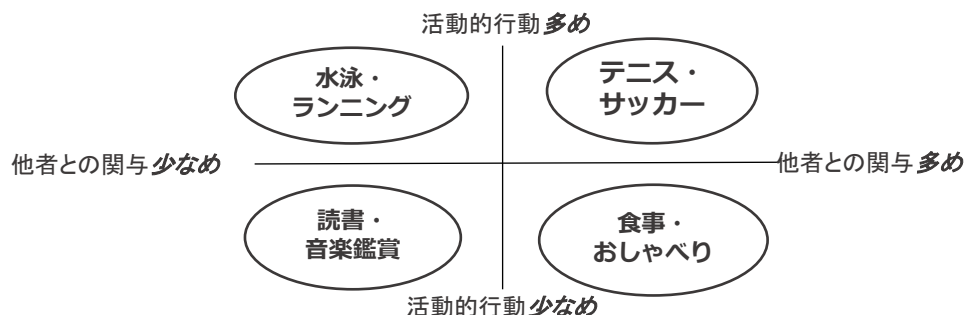


仕事でのストレスフルな体験から回復する方法②

4月に入り、新年度となりました。今月号では、先月号でも紹介した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、引き続き説明します。

●**リカバリー経験とは…** 前月号において、リカバリー経験には、**心理的な距離**（仕事から離れている状態）、**リラックス**（心身の活動量を意図的に軽減）、**熟達**（自己啓発）、**コントロール**（余暇の時間を自分で決められること）の4段階があり、仕事以外の時間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ことや、心理的距離が適切に取れていると、心身の健康やパフォーマンスが向上することを紹介しました。

●**ではリカバリーのために何をすればいいの…** それでは心理的な距離以外のほかの3つのうち、リラックスや熟達では、どのようなことをすればいいかについては、ストレス対処のための気分転換や気晴らしが効果的だとされており、以下の表に具体例が示されています。これらは、「一人ですること及び他の人とする」「活動的及び非活動的」の2軸の組み合わせで、4つのカテゴリーに分類することができます。



これら全てを行う必要はありませんが、心身の疲労度や状況に応じて組み合わせることで、リカバリー体験のコントロールができていと感じられるといえます。さらに、次の項目でこれらのポイントについて紹介します。

気分転換や気晴らしのためのポイントとは

それではさらに、ストレス対処のための気分転換や気晴らしをする際に参考にとよいポイントについて紹介します。

- 1) **報酬制が高い…** 気晴らし行動自体が楽しく面白いことで、かつ苦痛の少ないもの。
 - 2) **コストが高すぎない…** 時間や費用がかかりすぎないでできるもの。
 - 3) **気晴らしのための環境を整える…** 気晴らしに集中できないと仕事のことが気になってしまい、かえって気分が悪化する可能性があるため、気晴らしの前に、気になっていることを手紙やメモに書き出し、不安を頭の中に出しておく（外在化しておく）ことで、よりよい環境で取り組むことが可能です。
 - 4) **問題解決への努力…** 気晴らしが効果的に機能するには、目標達成や問題解決に向けた努力をしていることが前提です。仕事のときは仕事に集中して、それ以外の時間は気晴らしをするように努めましょう。
- 自身のお気に入りの気分転換や気晴らしを日頃から持っておくことで、ストレス対処やリカバリー体験だけでなく、仕事や自分自身の成長にとっても大変役立ちます。今一度考えてみてはいかがでしょうか。

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

◆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

面談予約はこちら



reservation_hn@humaneeds.co.jp