

安全衛生・兵庫

見方・考え方を变えてストレス軽減！

思考転換のススメ

◆ 私たちは、日々様々な出来事に出会い、感情をもちます。時には、ストレスを感じることも・・・。実は、自分の考え方がストレスを生み出しているものだって知っていましたか？ 私たちは出来事に対して、瞬間的に何らかの考えが浮び、感情がわきます。考え方は人それぞれで違い、ものの見方はその人の経験からパターン化されがちです。

◆ そんな時、少し立ち止まって、もの見方・考え方を变えてみると、気持ちが楽になった経験はないでしょうか？

◆ こうした思考転換の方法は、ストレス軽減に効果があります。もの見方を変えるコツをつかんで、心をもっと楽にしましょう！

心の負担を軽くするためのポイント

- ☺ 心の中で「ちょっと待て」「落ち着いて」と自分に問いかける。
 - ☺ 深呼吸などで気持ちを落ち着かせる。
 - ☺ 怒りのもとから距離を置く。
 - ☺ (例) 休憩して気持ちを切り替える。
- 出来事や自分の考えを文章にし状況を客観的に整理する。

もの見方・考え方を変えてみることでストレスをうまくコントロールしましょう！



参考文献：みんなのメンタルヘルスマネージメントなど

快適な睡眠のための7箇条

1 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ・疲労回復、ストレス解消、事故防止
- ・睡眠に問題があると、高血圧症、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ・定期的な運動週間は熟睡をもたらす

2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のパロメーター

- ・自分にあつた睡眠時間があり、8時間にとだわらない
- ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ・年齢を重ねると睡眠時間は短くなるが普通

3 快適な睡眠は、自ら割り出す

- ・夕食後のカフェイン摂取は寝付を悪くする
- ・睡眠薬代わりの寝酒は睡眠の質を悪くする
- ・不快な音や光を防ぐ環境づくり
- ・自分にあつた寝具の工夫

4 眠る前に自分なりのリラックスマ法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- ・軽い読書、音楽、香り、ストレッチ
- ・自然に眠たくなってから寝床に就く
- ・眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ・ぬるめの入浴で寝付き良く

5 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン

- ・同じ時刻に毎日起床
- ・早起きが早寝に通じる
- ・休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がっらくなる



6 午後の眠気をやりすこす

- ・短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20〜30分
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと

7 睡眠障害は専門家に相談

- ・睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
- ・寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いときは要注意
- ・規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とるようしましょう。

平成二三年度全国労働衛生週間

■期間

平成23年10月1日〜7日

■スローガン

「見逃すな 心と体のSOS」

■国有林野事業スローガン

「みんなでつくる健康職場」
「気づきより目くばり大切に 明るい職場で健康管理」

労働衛生週間は、働く人の健康の確保・増進を図り、快適に働くことができる職場づくりに取り組む週間です。昭和25年に第1回が実施されて以来、本年で第62回を迎えます。

この機会に自主的な労働衛生管理活動の大切さを見直し、積極的に健康づくりに取り組んでみましょう。



乳酸菌の効用

ある新聞に乳酸菌が花粉症に効果があるとの記事を読み、実践すること8年。それまで病院で処方された花粉症の薬が手放せなかったのが、今ではほとんど服用しなくても良い症状に。(乳酸菌のおかげ?) 花粉の飛散するシーズン以外でも年間を通じて朝と昼には必ず食後に乳酸菌を食しています。

その他乳酸菌にはいろいろな効用があると、ある本にとっても興味深い記載がありましたので、紹介します。

〔動物性乳酸菌〕

- ◆ 乳に含まれる乳酸菌を発酵させる。おなじみのヨーグルトやチーズ、バターなど。
- ◆ 栄養豊富な場所で生育している。
- ◆ 乳糖を発酵させる。
- ◆ 強い塩や酸性の環境に弱い。

〔植物性乳酸菌〕

- ◆ 植物由来の漬物や果汁、穀類などに生育する乳酸菌。
 - ◆ 米、麦、野菜、果物など植物をえさにして増殖するので自然界の中に驚くほど広範囲に生息。また、菌自体にも種類があるので、エサになる糖はブドウ糖、果糖、シヨ糖、麦芽糖等多様。
 - ◆ 栄養バランスの悪い過酷な環境、強い塩分の中でも生き抜く。
 - ◆ 酸やアルカリ、塩分に強く、より過酷な環境でも生息できるのが特徴。
- ということ、植物性乳酸菌は胃液のような酸性にも強く、過酷な環境で生き残れるため、動物性乳酸菌に比べると、多くが生きたまま腸に届く。

生きたまま腸に達することができる微生物のこと「プロバイオティクス」

つまり、動物性乳酸菌に比べ、植物性乳酸菌の方がよりプロバイオティクスが多い。

それらプロバイオティクスが腸内で乳酸を出し、腸内環境を悪玉菌が嫌う弱酸性に保ち、善玉菌を活性化させて腸内の環境を整えてくれる。日本の伝統的な発酵食品の素晴らしさが平易な言葉でまとめられています。

ちなみにこれは私が、素晴らしいお便りが届くと信じて毎朝食しているところあるメーカーのヨーグルト。

自分の健康は自分で守ることを念頭に、「ためす→みつける→続ける」により、自分にあった健康管理で健康を維持しましょう。(次長)



「5S」は安全衛生の基本

整理・整頓・清掃・清潔＋しつけ

5Sの中の「しつけ」とは、社会人、組織人として行うべきことを正しく守る習慣付けのことです。

「しつけ」は5Sの中で最も大切と言われています。相手の立場で物事を考えること(思いやり)が必要です。道徳性向上は職員モラルのレベルアップ、品性向上は各自の人格、人柄の改良、向上を意味しています。

- ◆ しつけ(ルールを守る)
- ◆ 責任(与えられたことを全うする)
- ◆ 習慣(良い行動が身につく)

まずは日頃から習慣化し、あたりまえのことをあたりまえのようにちゃんとやろう。

「いぬのあしあと」

交通安全キーワード「いぬのあしあと」皆さん覚えてますか?実践してますか?

兵庫県警察では、交通事故にあわないためのお約束としてこのキーワードとした交通安全について広報・啓発しています。

近年、交通事故死者数に占める歩行者と自転車利用者の割合が高く、歩行者と自転車の交通安全対策が重要な課題となっています。

そこで、子どもから高齢者に至るまで交通安全意識を高め、交通事故から身を守るよう努めていただくために、親しみやすい交通安全のキーワードにより、事故防止に努めています

交通安全は家庭から
いつものみちでも とまる・みる・まつ
ぬれたみちでは スリップちゅういの
るときは ブレーキ・ライトだいじょうぶ

あおしんごうでも みぎ・ひだり
シートベルトは カチツとなるまで(鳴るまで)

あかるいふくと はんしやざい
「止まれ」のぼしよは いったんとまってみぎ・ひだり

イエローストップの励行及び信号機のない交差点での確実な安全確認、人にやさしい運転を心掛け、

かもしれない運転及び防衛運転の徹底により交通事故を防止しましょう。



発行 兵庫森林管理署 安全衛生委員会