

資料室

[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [ポジティブ健康学](#) | [健康増進のためのエクササイズ](#)[労働組合](#)[労働者福祉・共済](#)[一般教養](#)[組織活動](#)[組織運営と法律](#)[労働安全衛生](#)[経営対策活動](#)[教育・宣伝活動](#)[労働時間をめぐる諸問題](#)[教育活動](#)[選挙活動](#)[組合組織（公務員）](#)[教育カリキュラム](#)[▶ キーワード検索はこちら](#)

ポジティブ健康学 健康増進のためのエクササイズ

ストレスを低減して心を安定させる方法を次に掲げた。時と場所に応じて使えるように自分に最も適した方法を練習して身につけておくとういでしょう。

- 1) 息を整える（腹式呼吸法）
- 2) からだの力をめく（筋弛緩法）
- 3) からだに暗示をかける（自律訓練法）：自己暗示による緊張解消の方法です。
- 4) 心を集中する（瞑想法）：東洋療法による健康増進では、調身、調息、調心、調食、調眠の5つが重要です。

最近の傾向として働く人が個人で仕事をする機会が増え、お互いのコミュニケーションの機会が減り、助け合いが少なくなっていることは労働者の健康確保と労働災害防止対策から見ても重大な問題です。安全衛生やメンタルヘルスの推進は労使協力して緊急に進めるべき課題であります。事故や疾病が起きてからの対策ではなく、予防的見地に立って一人ひとりの従業員がポジティブな健康増進に努めることが出来るように支援する必要があります。職場の人間関係が希薄になっている時であるからこそ、個人の健康増進と組織の健康を回復するために研修会を開き、組合員相互のコミュニケーションのとり方、ソーシャルサポートの方法、セルフコントロールの仕方、ストレスマネジメントとリラクゼーション技法の実習・訓練を行うことを提言します。

ストレス対策 10カ条

1. ネガティブに悩まない。
2. 自分の責任にしない(社会的・政治的責任もある)。
3. 事実から逃げないで事実に対する受け止め方を変える。
4. ストレスの正体を考えてみる。
5. 自律的な解決策を考えてみる(すべて解決できるものではない)。
6. 合理的な解決方法をさがす。
7. 心のストレスを笑いで緩和する。
8. つながりの世界を大切にする。
9. 自分には神様がっていると信じる(ヒーリング)。
10. 自分の対人関係や生き方について再点検する。

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録**お申し込みはこちらです。**

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**