

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

資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [一般教養](#) | [生涯学習](#) | [心の健康十カ条](#)

労働組合

労働者福祉・共済

一般教養

社会保障

労使トラブル法律相談Q&A

労働関係法

経営全般

人間関係とコミュニケーション

ライフプラン

男女共同参画

公務員関係法

日朝の歴史

7つの習慣

中東の歴史

ボランティア活動

環境活動

社会貢献活動

自己啓発

生涯学習

外交・防衛問題

資本論

教育カリキュラム

日本国憲法

心の健康十カ条

心の健康十カ条

1. 自分の特性に見合ったバランスの良いライフスタイルを自分の特性（年齢体力・性格など）や自分のおかれている環境に見合った生活（特に労働と休養・リラクセスのバランスのよいライフスタイル）が大事です。
2. 充実感・生きがいを持つ。
3. 上手に休息・休養を取る。
われわれはスーパーマンではない。疲れを感じてから休むのではなく、疲れる一歩手前で休む方が回復が早い。
4. 運動でリラクセスと体力づくり
適度な運動は心身をリラクセスさせる。体力の維持・増強・栄養のバランス（ウォーキング・ストレッチ体操・リラクゼーション）
5. 手軽なリラクセス法を身に付ける
緊張しているときには手のひら足の裏が冷たく汗をかいており、リラクセスしている時は手のひら足の裏が温かく乾いている。音楽を聴く。風呂に入る。ヨガ、気功法、武道などの呼吸法。自律訓練法、深呼吸だけでも。
6. 趣味で気分転換と仲間づくり
ギャンブルはストレス解消にならない。自分で行動を起こすことが大事。趣味の仲間との付き合いは利害打算がからまない。
7. 人との交流を上手に
ストレスの源の多くは対人関係。嫁姑の関係、職場の上司・同僚・後輩との関係、家庭内の人間関係などは、少しこじれただけでボディブローのようにじわじわと効いてくる。まずは気持ちよい挨拶の励行から。
8. 自分への「気づき」が出発点
ストレス病を再発する人は自分に対する気づきがない。気づきたくない。自分の欠点にも眼を向ける、自分に気づくことはつらいこと。自分をサポートしてくれる人に相談を。一挙に変えようとせず、活かすことを。
9. 思い切った環境調整は最後の手段
職場にストレスがあるからといって退職したとしても、次の職場に別のストレスがないは全くない。孤独がストレスになることも。重要なことは、ストレスを感じる原因がむしろ自分自身にある可能性もあることを。
10. 人生観・生き方を再点検しよう
最後は人生観や生き方の問題。勤労者の健康診断の結果では3割～4割の人に異常所見が見つかるのがふつう。そのほとんどは高脂血症と脂肪肝。ほとんどが美食やアルコールの過剰摂取、腰痛の原因も運動不足による腰や背中筋力の低下。「自分に与えられた有限のエネルギーを巧みに使って、自分と周囲のためになることを行う」

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。

傾聴

>>一覧へ戻る

語り部スキル

🔍 キーワード検索はこちら

🔍 サイトマップ 🔍 このサイトについて 🔍 個人情報保護の取組みについて

🔍 ページTOPへ

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】

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.