

衛生委員会だより

社会福祉法人ならやま会 衛生委員会

令和7年5月号

担当事業所：わかくさ園

寒暖差が激しい時節柄、くれぐれも体調には気を付けて下さい。

梅雨入りの時期、梅雨が明けたら本格的な夏ですね！！

今月衛生委員会はストレスチェックの分析報告でした。

ならやま会でのストレスリスクはある程度低いという結果になっています。

また男性の方が高ストレス者が多いようです。

業種での職種別高ストレス者の割合は 男性に多く
サービス職業従事者・看護職・介護サービス 従事者ス
トレスリスクが平均より高い結果となりました。

(介護サービスは女性もやや高め)

(ならやま会も男性のストレスリスクがやや高め)

現代の中で男性、女性ならではのストレスもまだありそうです。役割だけでなく、生物学的にそれぞれの特徴があり、男性も女性もどうやって自分の身体やこころをまもっていけばよいのかが課題ですね。

メンタル不調や休職といった問題につながらないようにストレスと上手に付き合ひましょう。

落ち込んだ時の強い味方『レジリエンス心の回復力』

レジリエンスとは、心が落ち込んだ時に元の自分に戻る力『心の回復力』です。

しなやかな強さ・精神回復力・復元力など挫折や苦境から立ち直り回復する力

レジリエンスが高い人

楽観的・人に頼れる

「なんとかなる」

「この状況は長く続かない」

「きっと大丈夫」

「誰かに相談してみよう」



レジリエンスが低い人

悲観的・一人で耐える

「どうしたら良いのかわからない」

「もーダメ」「どうでもいい」

「誰にも話せない」

「自分で解決しないと」



レジリエンスを高める5つの要素

- ① **解釈・感情のコントロール**: 落ち込む原因となるネガティブな感情をしっかりと感じた上で、適切に表現できることが大切になります！
- ② **楽観性**: 落ち込んだ気持ちから立ち直りたい時は、「なんとかなるさ」という気持ちを持てるように心がけましょう！
- ③ **人間関係**: 落ち込んだ時に話せる人(家族、友人、同僚、その他の支援者など)がいるかどうか、相談できる人があるかどうか大事な要素！
- ④ **自己効力感**: 困難な出来事に対して「私はできる」と自信を持つ力のこと。「できない」ではなく挑戦し「成功体験」を積むことが自信に繋がります！
- ⑤ **自尊感情**: ありのままの自分を受け入れ、自分は価値があると感じること。他者との比較で自分を評価するのではなく、自分の長所・短所を含め、ありのままの自分を受け入れることが大切！

＊全ての土台は、人との関係の中での経験によって培われます！



こんな思考の方は要注意！

まずは、自分の思考の傾向を理解することから始めてみましょう！

- ① **全か無か思考**: なんでも白黒つけようとする。グレーは認められない「1つでも間違えてはいけない」
- ② **一般化のしすぎ**: 個別の出来事に全てを当てはめようとする「(1回の失敗で)自分には向いてない」
- ③ **マイナス化思考**: 全てを悪く受け止める「どうせ次も失敗する」
- ④ **結論の飛躍**: 物事を根拠なく判断する「あのひとが声をかけてくれないのは、私のことが嫌いだから」
- ⑤ **すべき思考**: 勝手に「～すべき」「～すべきではない」と考える。「人の期待には120%答えなければならない」
- ⑥ **自己中心思考**: 自分に関係ないことに、勝手に責任を感じてしまう「あのトラブルは自分のせいだ」



日々のストレスや逆境に負けないために必要な『レジリエンス(心の回復力)』についての内容です。皆様の日々の健康管理にご活用ください。

