ストレスの多い状況から身を守るためのヒント

ストレスを感じるのは当たり前のことですが、どんなに穏やかで精神的に安定した人でも、精神的にも身体的にも打ちのめされてしまうことはあります。

ストレスを軽減し、ストレスから身を守る方法をいくつかご紹介します。

1.現実的に、かつ楽観的に

あなたは1人しかいませんし、1日は24時間しかありません。完璧でなければならないと自分にプレッシャーをかけると、失敗を招いてしまいます。代わりに、ベストを尽くすことを目標にし、前向きになる理由を探してみましょう。ネガティブ思考の人に囲まれていると、ネガティブ思考に陥りやすくなります。どんなに些細なことでも、自分の個人的な成果や仕事の成果に誇りを持つようにすることは、自らを元気づけモチベーションを上げるのに非常に効果的です。

2.境界線を引く

いつでも対応しなければならないというプレッシャーや衝動に負けないようにしましょう。休む間もなく対応したり、1日に多くのことを詰め込もうとしたりすると、効率が悪くなり、結果的に燃え尽き症候群になってしまいます。時間とタスクを整理するためにできる限りのことをして、何よりもまず優先順位の高いものに集中できるようにしましょう。可能であれば用事を「やらなければならないこと」、「やるべきこと」、「やらなくてもよいこと」に分けてみましょう。また、職場の同僚や私生活における大切な人に、任せられることや任せるべきことを任せてみてください。

3.自分の時間を作る

たとえ数分でも、1〜2時間でも、自分の時間を作るようにしましょう。たとえば、オンコール勤務でない場合は、通常の勤務サイクル中の所定の休暇中には、メールの通知をオフにし、会議や電話に出ることを断るようにします。また、予定外の勤務を頼まれたり、家族や友人の集まりに誘われたりした際に「結構です」と断れるようになりましょう。リラックスできる静かな時間を作り充電すると、結果として気持ちも明るくなり生産性も上がります。

4.気を散らすものを制限する

一度に複数のタスクをこなす方が効率が良いと考えている人は、1つのタスクに集中して取り組む人よりも生産性が低くなります。ですから、注意散漫にならないように心がけましょう。受信トレイにメールが届くたびに1件ずつ返信するのではなく、勤務時間中に時間を決めてまとめて返信します。集中力が必要な仕事の場合は、予定表で一定の時間を確保したり、集中を乱されないように同僚に合図を送りましょう。たとえば、ドアを閉め「作業中です。入らないでください。」と書いた貼り紙をしたり、社内のインスタントメッセージのプラットフォームからサインアウトしたりするとよいでしょう。同様に、個人的なメールをチェックしたり、テキストメッセージに返信したり、ニュースやソーシャルメディアのサイトを見たりする習慣がある人は、その衝動を抑えましょう。代わりに、可能であれば適宜、休憩時間を設けてメールをチェックしたり返信したりしてください。

5.ひと休みする

リラックスすることはストレスに対する自然な対処法です。リフレッシュして充電するためにも、ひと休みすることは大切です。短い休憩であっても、気分やパフォーマンス、ウェルビーイングの向上に効果的です。席を立ってちょっと散歩に出かけたり、友人と話したり、用事を済ませたり、笑える猫の動画を見たりするなど、楽しいことをしてみてください。また、自分の仕事や他の人の節目、休日とは無関係の、自分が楽しめるアクティビティを計画しましょう。たとえば、本を読む、映画を観る、ハイキングに出かける、などです。休みを取ることに関して言えば、何をするかではなく、元気を取り戻す時間を取ったという事実が重要です。強いストレスを感じたら、深呼吸や瞑想、ヨガなど、呼吸や心拍数を落ち着かせるリラックス法を実践して、心の平静を取り戻してください。

6.連絡を取り合う

対面であれ、バーチャルであれ、同僚、友人、大切な人との間に確かなサポート体制を築いておくと、ストレスが軽減され、生産性も高まります。強いストレスを感じたときに、自分の悩みを聞いてくれる相手がいるだけで、心を落ち着かせてリセットできます。

また、良好な交友関係を維持することは、心の健康と幸福にもつながります。なぜなら、良好な交友関係には、元気を与え、つながりを感じさせ、自信を高めてくれるなどのメリットがあるからです。

optumwellbeing.comでは、皆さまやご家族にご利用いただけるさまざまなリソースをご用意しています。

クリティカルサポートセンターは、皆さまが精神的なサポートを最も必要とする際に、リソースと情報を提供します。メンタルヘルス、トラウマ、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年の支援など、さまざまなトピック分野の情報をご覧いただけます。

7.健康に留意する

仕事などで慌ただしい日々の中でも、定期的に運動する時間を作り、十分な睡眠をとり、健康的でバランスのとれた食事をとりましょう。ストレスに対するレジリエンスが高まり、気分も良くなります。

- 運動には、活力を上げ気分を高めたり、神経を落ち着かせたりするなど、数え切れないほどの身体的・精神的メリットがあります。
- 健康的な食べ物を選び、少量の食事を規則正しく摂ることで、活力と集中力を維持できるだけでなく、血糖値が下がることで無気力になったり興奮したりするリスクを回避することもできます。
- 質の高い睡眠は、生産性、創造性、問題解決能力、集中力を高めます。

おまけ — 笑う時間を作る

笑うと楽しくなり、気分も良くなります。また、短期的・長期的な健康効果も期待できます。笑うと、心臓、肺、筋肉が刺激され、エンドルフィンが分泌されることで気持ちが明るくなり、一時的に痛みが軽減されることもあります。また、筋肉の緊張もほぐれ、リラックスできます。さらには、ストレスと戦う化学物質が体内で分泌され、免疫機能も高まります。

笑うことには他にもメリットがあります。絆が生まれ、経験を共有することで関係が深まります。ユーモアは、一定の状況下で適切に用いれば、対立を和らげるのにも効果的です。

必要とするクリティカルサポート

クリティカルサポートに関するリソースと情報に関する詳細は、optumwellbeing.comをご覧ください。

お電話でのサポート

出典：

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers.

American Psychological Association. Give me a break. apa.org/monitor/2019/01/break.

HelpGuide.org.Relaxation techniques for stress relief. helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm.

HelpGuide.org.Making good friends. helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm.

KidsHealth."Stress" for teens. kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search.

HelpGuide.org.The mental health benefits of exercise? helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm.

HelpGuide.org.Stress at work. helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm.

American Psychological Association. Coping with stress at work. apa.org/topics/work-stress.

Optum

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、国や地域の緊急サービス番号にお電話いただくか、最寄りの外来・救急医療施設をご利用ください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムおよびこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは機会均等雇用者です。

© 2024 Optum.無断複写・転載を禁じます。WF12062251 143801-022024 OHC