

ストレスを管理して 生産性を高めるた めのヒント



誰でも時にはストレスを感じることがありますが、ストレスが高まりやすいこの時期、リラックスしており十分適応できている人でさえ、心の平静を失ったり、気分や活力、パフォーマンスのレベルが低下したりすることがあります。

新年の始まりに伴う期待から、寒くて暗く日照時間の短い日々に合わせてことや祝賀の季節が終わった後の虚無感や淋しさまで、この時期は多くの人にとり、特にストレスが多い時期になります。

そこで、今年は、ご自身に平穏と回復力を育むための贈り物をしてみてはいかがでしょうか？年間を通じてストレス要因になりそうなものから自身を守り、そうした要因を軽減するための7つの方法をご紹介しますので、お役立てください。

1. 現実的、そして楽観的になる

あなたには1日に24時間しかありません。自分に完璧であるようにとのプレッシャーを与え、失敗する可能性を高めるようなことはやめましょう。その代わりに、最善を尽くすことを目標にしましょう。

さらに、ポジティブになるべき理由を探します。特に、否定的な人や悲観的な人に囲まれていると、ネガティブ思考に陥る方が楽なこともあります。しかし、たとえ小さなことでも、個人的または工作上成し遂げたことに誇りを持つようにすると、活力と意欲を感じるのに役立つようになります。

2. 境界線を定める

常に対応できるようにとのプレッシャーや要請を拒否します。止むことなく常に「オン」の状態を維持し、1日に多くのことをやり過ぎようとする、物事を効果的に行えなくなり、最終的に燃え尽きてしまうこともあります。自分の時間とタスクを整理するためにできることを行うと、最も重要な優先事項に集中できます。たとえば、可能であれば、「しなければいけないこと」、「した方がいいこと」、「する必要がないこと」に用事を分類します。また、同僚や家族・友人に任せられることを任せるのもいいでしょう（任せるべきである場合が多々あります）。

3. 自分のための時間を取る

たとえ数分あるいは1、2時間であっても、自分のための時間を必ず取るようにしましょう。たとえば、通常の仕事のサイクルで、あなたの役割が正式に待機している必要のないものであるなら、メールの通知機能をオフする許可を自身に出しましょう。また、予定されていた休暇中は、会議や電話を拒否します。さらに、追加のシフトで働くことへの要請や、家族や友人との集まりへの招待を辞退する許可を自身に出しましょう。再充電のためのオフの時間を作ることは、究極的に気分が上昇し、より生産的になるのに役立ちます。

4. 気を散らすものを制限する

マルチタスクをすることで、より多くのことができると考えている人は、通常、一つのタスクに集中している人より生産性が低くなります。そこで、気を散らすものを制限することを目指しましょう。受信トレイにメールが届いたときにそれぞれに返信する代わりに、1日を通じて、グループとして返信する定期的な時間を予定します。仕事に集中力が求められるなら、カレンダーで時間をブロックし、同僚に邪魔をしないように合図を出して知らせます。たとえば、ドアを閉じる、「仕事中、邪魔をしないでください」といった札を掛ける、インターネットのインスタントメッセージからサインオフするなどです。

同様に、常に個人メールをチェックする、テキストに返信する、ニュースとソーシャルメディアのサイトをチェックする習慣があるなら、そうした気持ちを抑えるように心掛けます。代わりに、適切で可能であれば、休憩時間を設けてそれらをチェックし、返信します。

5. 休憩を取る

気晴らしはストレスへの自然な対抗手段であるため、休憩はリフレッシュと再充電のために重要です。短い休憩であっても、気分、パフォーマンス、すこやかさを改善するのに役立ちます。ですから、ちょっとしたウォーキングに出掛ける、友だちと話す、用事を済ませに出る、おもしろい猫の動画を観るなど、楽しむことをしましょう。また、仕事、他の人の節目、祝日とは一切関係のない、あなた自身が楽しめるアクティビティを予定します。読書をする、映画を観る、ハイキングに行くなどです。休憩を取る場合、「何」をするかは問題ではなく、あなたが活力を取り戻すための機会を取ることに「自体」が重要なのです。

ひどくストレスを感じている場合、深呼吸、瞑想、ヨガなど、呼吸と心拍数を落ち着かせ、心の平静を取り戻すのに役立つリラクゼーション手法を活用します。

6. 健康は自分で管理する

仕事や趣味や楽しみでスケジュールがいっぱいになっても、定期的な運動の時間と十分な睡眠をとり、健康的でバランスの取れた食事をしましょう。これらすべてがストレスからの回復力を高め、気分を良くしてくれるというのは真実です。

- 運動には、活力を高める、精神を向上させる、神経系を落ち着かせるなど、身体および精神上的のメリットが数えきれないほどあります。
- 健康的な食品を選び、定期的で少ない量の食事を数回摂ることは、活力と集中力を維持できるだけでなく、低血糖のせいで無気力になったりイライラしたりするリスクを回避するのに役立ちます。
- 質の高い睡眠は、生産性、創造性、問題解決スキル、集中力を向上します。

7. 支援を求める

対面またはバーチャルにかかわらず、同僚、友人、家族などからの確実なサポートシステムを持つことは、ストレスを減らし、生産性を高めるのに役立ちます。ストレスが高いときには、あなたが経験していることを聞いてくれる人に話すだけでも心を落ち着かせたり、冷静になってリセットしたりするのに役立ちます。

また、建設的な友人関係を維持することは、一般的に、精神的な健康と幸福に関連しています。したがって、健全な友人関係は、あなたに元気を与え、つながりを感じさせ、自信を高めるなど、多くのメリットがあります。

さらに...笑う時間を作りましょう!

笑うことは楽しく、気分もいいものです。さらに、短期的および長期的な健康上のメリットももたらします。笑いは心臓、肺、筋肉を刺激し、気分を向上して一時的に痛みの緩和にさえ役立つエンドルフィン(幸福ホルモン)を生成します。また笑いは筋肉の緊張を解放して緩和するため、リラクゼーション効果もあります。さらにストレスと闘う体内の化学物質を放出して、免疫力を高めます。

笑いのメリットはこれだけではありません。絆と共有経験を築くことによって人間関係を強化します。また、特定の状況で適切に笑いを活用すると、紛争を和らげることもあります。

これらは、ストレスを減らし、仕事で生産性を高めるための方法の一部です。

出典:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.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](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関(例えば雇用主または医療保険プランなど)を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム(EAP)のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2022 Optum, Inc. All rights reserved.WF5978377 216294-012022 OHC