



こころの安心 相談窓口
エイジェック 新宿本社
担当: 鈴木・石田・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは。【こころの安心 相談窓口】です。今年度は梅雨寒が続き、暑さに身体が慣れていないため、夏の猛暑が本格化すると熱中症や夏バテ等が心配です。イライラや疲れの要因になり、心身の調子を崩しやすくなります。体調管理に気を付けてお過ごしください。

さて、前月号でお伝えした通り、今年度もエイジェックグループでは「**ストレスチェック**」を実施します。全面的なweb受検実施ということもあり、準備に時間がかかっていますが、**ストレスチェックは、職場環境における自分のストレスがどのような状態にあるのかを確認するの目的の一つです**。深刻なメンタル不調を防止するため、ストレスチェック制度を自身のセルフケア・職場のケアのためにご活用ください。

自分自身のストレス状態を知る = セルフケアの第一歩

ストレスチェックを受検すると、次のような「**メリット**」があります

- 1. ストレスチェックを受けることで、自らの状態を知る**
 - ・自らのストレスの状態（ストレスがどの程度高まっているか）
 - ・自らのストレスの原因（仕事上、どのようなことが原因になっているか）
- 2. ストレスへの対処（セルフケア）のきっかけにする**
 - ・ストレスチェックの実施者から必要なアドバイスが行われます。
- 3. 高ストレスの場合、面接指導を受けることで、就業上の措置につながる**
 - ・仕事上のストレスの要因を軽減するためには、面接指導を受けて、医師の意見を会社側に届けることが重要です。
- 4. ストレスチェック結果が職場ごとに分析されれば、職場改善にも結びつく**



出典：厚生労働省【ストレスチェック制度導入ガイド】より

そのイライラ、『自己肯定感』が関係しているかもしれません

自己肯定感とは「自分が自分であることに満足し、ありのままの自分を受け入れられるエネルギー」です。何だかいつも自分に自信が持てず不安・・・、それは自己肯定感が低いことが関係している可能性があります。今の自分の状態を知ることは、セルフケアの第一歩です。下記のチェックリストを試してみてください。

自己肯定感チェックリスト 当てはまる項目はいくつありますか？

- | | |
|--|--|
| (1) 朝、鏡を見て自分の嫌なところを探してしまっている。 | (7) 上司から言われた何気ないひと言が気になって、こたわってしまう。 |
| (2) SNSを開くたび、人からの「いいね」を待っている自分がある。 | (8) やるぞと決めても、まわりの人の目が気になり、躊躇してしまうことがある。 |
| (3) 職場や学校、家庭でちょっと注意されると、深く落ち込んでしまう。立ち直るまでに時間がかかってしまう。 | (9) 出かける前、一日を過ごす服選びに悩んでしまう。 |
| (4) 自分のペースを乱されると、些細なことでもイラッとしてしまうことがある。 | (10) 一度決めたことなのに、本当にこれでいいのかと悩むことがある。 |
| (5) ふとしたときに「無理」「忙しい」「疲れた」「どうしよう」「嫌だ」「つらい」等といったネガティブな言葉がこぼれている。 | (11) 新しいことに挑戦したいなと思っても、「どうせ」「自分じゃな」と勝手に限界を決めてしまっている。 |
| (6) 「～せねば」「～するべき」と考えてしまい、行動を起こせない。 | (12) 電車から降りるときやエレベーターに乗るとき、ノロノロしている人にイライラしてしまう。 |



当てはまる数が・・・

5個以下 : 自己肯定感が高い状態です。ありのままの自分を肯定できています。

10個以上 : 自己肯定感がかなり低い状態！何かと自分を比べていませんか？



良い結果でなくても大丈夫です。

その時の状況によって、自己肯定感は高くなったり低くなったりと変化します。今の自分を知る目安にしましょう。

出典：『自己肯定感の教科書』（中島輝・著/SBクリエイティブ）

お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL :

counselor@agekke.co.jp

