

ストレスへの対処法

2024年4月から時間外労働の上限規制が建設業にも適用され、効率的な働き方がより一層求められるなかで、世代間コミュニケーションの難しさやメンタルヘルス不調も大きな問題です。そんな悩みや質問に専門家がお答えします。

建設業労働災害防止協会

建設業メンタルヘルス対策アドバイザー

保健師

岡田 佳月

建設現場では、安全や納期、気温など日々ストレスを感じやすい環境にあります。我慢だけでは限界があり、放っておくとミスや体調不良、事故・災害の原因にもなりかねません。第5回では、そうしたストレスにうまく対処するための考え方や行動について紹介します。



ストレス対処法ってどんなもの？



ストレスをゼロにすることができなくても、うまく付き合っ安全と健康を守っていく工夫には、大きく問題に向き合うタイプ(問題焦点型)と気持ちを落ち着けるタイプ(情動焦点型)があります。

問題焦点型 段取りを見直す、上司に相談する、道具を改善する

メリット

ストレスの原因を取り除くことや軽減することができる

デメリット

解決策がないことや原因はわかっているけれど、現実的には対処できないこともある

情動焦点型 深呼吸する、仲間と少し雑談する、帰宅後に趣味や運動をする

メリット

解決策がないものに有効

デメリット

同じ原因で何度もストレスがかかることがある



自分でできるストレス対処法はどんなこと？



- スマホをいったん置いて深呼吸をしてみる
- トイレに立つなど少し歩いたり伸びをするなど身体を動かす
- 今日やることや気持ちを紙に書き出して整理する
- 音楽を聞く
- 家族や友達と話す
- ゆっくり休む
- 旅行に行く
- 笑う



誰も言ってくれないなら、
自分で自分に一言♡
「今日も暑中頑張った!」
「よくミスせず、終えたな」
小さな労いが、
大きな支えになります。

★ 長時間同じ姿勢でいると筋肉が緊張します。また仕事の量や人間関係などのストレスによっても緊張することがあります。筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し心身のリラックスを行うことがストレスの軽減には効果的です!

★ 笑うことは、自律神経のバランスを整えたり免疫力アップにもつながります。周りの人にも伝染しその場の雰囲気がよくなる効果もあります! また、普段から、寝る・食べる・動くなどの基本的な生活習慣を大事にすることも調子を整える方法のひとつです。プライベートで息抜きできる時間を持つことは、仕事で高いパフォーマンスを発揮することにも繋がります

Q

やってはいけない対処法はある？

A

- 深酒やたばこの量が増える
(一時的には楽ですが、事故や体調不良のリスク増加に繋がります)
- 誰とも関わらず我慢をし続ける
- 怒りをため込み、仲間にあたる
- 自傷

★運動や趣味の活動もストレスの対処法としてとても有効ですが、勝敗にこだわりすぎてしまったり、度が過ぎると逆効果となってしまうためやり過ぎは禁物です！



Q

我慢は美德？耐えればいいよね？

A

必要以上の我慢は心身ともに悪影響となります。高ストレスの状態が続くと、体内のホルモンバランスが崩れ、集中力低下やけが、うつ状態・心身症(心理的なストレスによって身体に現れる高血圧症、糖尿病等の疾患など)につながることもあります。

★我慢しすぎると反動で爆発してしまうなんてことも…。メンタルヘルス不調が起こってしまった場合も、我慢していると症状悪化の可能性や治癒に時間がかかることもあります。早めに対処しましょう！

声を上げることは「弱さ」ではなく、「解決への一歩」です！



HELP!

Q

現場でできる取り組みはどんなこと？

A

✓ ストレスチェック制度の実施

職場環境
改善による
取り組み

- 休憩所の整備
- 職長会活動を活発にする
→ かき氷大会や豚汁大会の実施によりコミュニケーションを図る
- ストレスや対処法についての勉強会
→ 相談窓口の設置や相談窓口の案内(ポスターの掲示や朝礼での周知)

状況別
対処法

- 慣れない作業や工程がきつくて焦るとき
→ 上司に相談して段取りを整理、仲間にサポートを頼む、お互いに声をかける
- 人間関係がギクシャクしているとき
→ 落ち着いて話す機会をつくる、別の人に相談する
- 暑さ・寒さ・疲れでイライラするとき
→ こまめな水分補給、5分休憩で気持ちを切り替える
- 外国人労働者に対して
→ 母国語による挨拶をする(心の距離が縮まります)

- ★ スモールステップを大事にしましょう！(長期間に渡る現場や大きな仕事の時は、一段落ごとにお互いに労って)
- ★ 整理整頓をすると気持ちも整います！

「すぐにできること」、
「続けやすいこと」
から早速
始めましょう！



シンチャオ
Xin Chao
(こんにちは)



ブカス・ウリ
Bukas ulit
(またあした、
おつかれさま)

次回予告

今回は、「ストレスチェック制度」を予定しています。