

『3つのR』知っていますか？

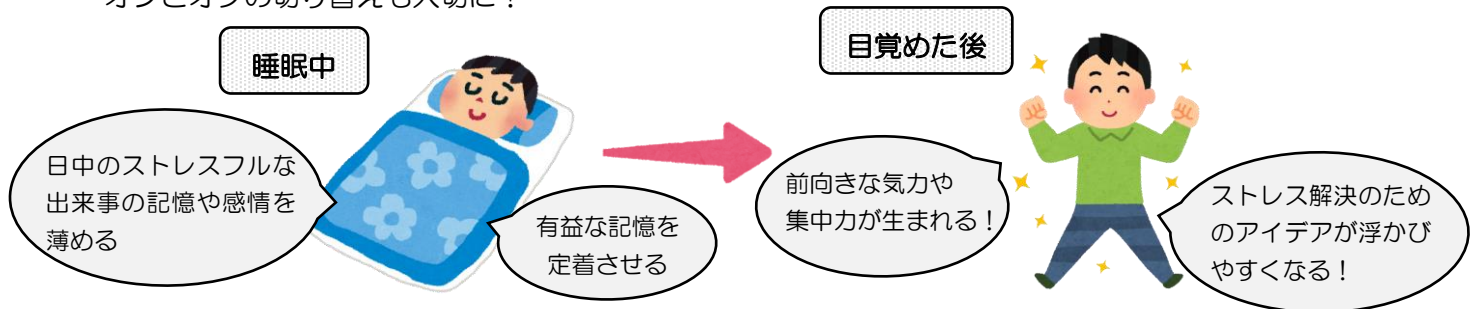
令和7年度
職別保健師だより
4月号

日々生きていくと避けては通れないストレス。適度なストレスは心を引き締めて、仕事の能率を上げたり心地よい緊張感を与えてくれますが、過剰にかかると心身が適応しきれなくなり、様々なダメージが生じます。ストレスへの対処法は人それぞれですが、今回はその基本となる『3つのR』をご紹介します。

◆ ストレス対処 3つのR ◆

① Rest (レスト)：休める

まず十分な睡眠が身体だけでなく心の健康を守る上でも不可欠です。また「休む時は休む」を心がけ、オンとオフの切り替えも大切に！



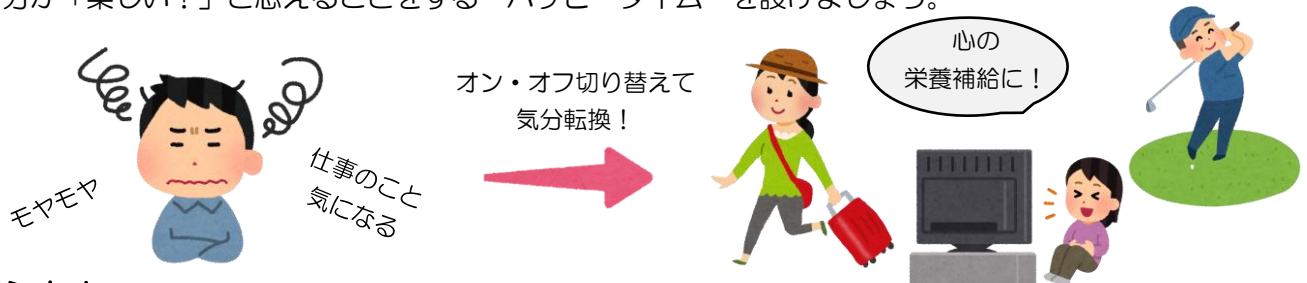
② Relaxation (リラクゼーション)：ゆるめる

ストレスがかかっていると、知らず知らずのうちに心と体はかたまりがち。ストレッチや深呼吸、音楽などでこまめに心身の緊張を“ゆるめる”よう心がけましょう。



③ Recreation (レクリエーション)：楽しむ

自分が「楽しい!」と思えることをする“ハッピータイム”を設けましょう。



注意点

- 心身のエネルギー残量が少ない時に無理に③レクリエーションを行うと、逆効果で疲労が上乗せされてしまいます。疲れた時はまず①レスト、②リラクゼーションを優先させましょう。
- 飲酒や喫煙、過食によるストレス発散は避けましょう。健康に悪影響が出ないような楽しみを探し、増やしていきましょう。