

従業員の皆さん、毎日のお仕事お疲れさまです。コロナに負けない、こころの健康生活! 始めましょう~  
“レジリエンス(回復力)”を高めて、ストレスと上手につき合しましょう。4月は、その1 “1日の生活スタイル  
を見直しましょう”でした。5月は、その2 “運動習慣でこころのケアを”です。

**運動習慣でこころのケアを**

誰にでも、運動をすることで気分がスッキリしたり、ポジティブになれたりした経験があるでしょう。現在、国内外において運動とメンタルヘルスについての研究が進められており、「運動習慣のある人は運動をしていない人に比べてストレスへの対応力が高く、うつ病の罹患率が低い」という結果が報告されています。ジョギングやストレッチなど、ストレス解消やリラックス効果の高い運動習慣を身につけることも、メンタルヘルスケアの大切な要素です。

**●ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動**

有酸素運動には、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの分泌を促す効果があります。セロトニンは、精神の安定や集中力を高める働きをする脳内物質で、これが不足するとイライラしたり不眠の原因になったりします。一定のリズムを繰り返す、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどは、セロトニンの分泌を促す効果が高い運動です。**心地よいと感じるペースで、週に2~3回継続して行うのがおすすめです。**また、日中の運動による適度な疲労感によって、質のよい睡眠を得る効果も期待できます。



コロナ禍でも

**自宅でできる! 屋内運動メニュー**

**その場ひざ上げウォーク**

**【基本姿勢】**

- 足は肩幅に開く。
- 背すじを伸ばし、お腹をへこませる。



**【基本動作】**

- ◆太ももが床と水平になるくらいひざを高く上げる「その場ウォーク(足踏み)」を60秒行う。
- ◆腕を大きく振る。

※1秒に1歩のテンポ

**その場スーパージョグ**

**【基本姿勢】**

- 足を肩幅に開き、お腹をへこませる。
- あごを引き、やや前傾姿勢をとる。
- 両手を軽く握って、両ひじを曲げて脇に当てる。



**【基本動作】**

**スーパージョグ**

- ◆1秒に4~6歩の素早いテンポで「その場ウォーク(素早い足踏み)」を10秒行う。
- ◆足に合わせて腕を素早く振る。

**その場ウォーク**

- ◆1秒に2歩のテンポで「その場ウォーク」を10秒行う。

※スーパージョグとその場ウォークを交互に3回繰り返す

**●ストレッチで硬くなったところをほぐしましょう**

ストレッチは緊張や不安、イライラを鎮め、リラックスしたり、リフレッシュしたりする効果が期待できるエクササイズです。こころと体はつながっているといわれますが、気が張りつめると体も凝ります。反対に体が凝るとこころも疲れやすくなります。デスクワークなどは同じ姿勢が続きやすいので、こまめにストレッチを行い、筋肉を伸ばしましょう。

**カンタン1分間 ストレッチ**

**椅子・バックストレッチ**

1度に行う目安: 30秒×2セット

緊張したところをリラックスさせるのに最適なストレッチ。慢性的なストレスは腰痛と密接に関係しています。

**【基本姿勢】**

椅子に浅く座って足を肩幅より広く開き、肩の力を抜いてストンと落とし、軽く目を閉じる。

**【ポイント】**  
息を吐くときに意識して伸ばす



**【動作1】**

- 胸の前で両手を合わせて指を組む。
- 鼻から大きく息を吸いこみ、口からゆっくり吐きながら頭を下げ、腕を前に押し出し、背中から腰にかけて伸ばす。

**【動作2】**

- さらに大きく息を吸いこみ、組んだ手のひらを返しながら、おへそを見るよう頭を両腕の間に深く差し入れる。
- 細く、ゆっくり息を吐きながら腕をできるだけ前に伸ばす。

**上体ぶら下げストレッチ**

1度に行う目安: 30秒×2セット

ストレスで緊張し続けている背中、腰の筋肉をほぐし、心身をリラックスさせます。



**【基本姿勢】**

両足を肩幅に開いてひざを軽くゆるめ、首・肩・腕・背中・ひざの力を抜き、軽く目を閉じる。

**【ポイント】**  
指先まで脱力させる

**【動作】**

- 鼻から大きく息を吸いこみ、口からゆっくり息を吐きながら、脊椎の一つひとつを折り曲げるイメージで、腰を曲げて、上体を軽くぶら下げ、ブラブラと揺らす。
- 起き上がる時も、勢いをつけずにゆっくり戻す。

## 大の字・一直線ストレッチ

1度に行う目安：各30秒

1日の終わりに、緊張して硬くこわばった全身の筋肉を伸ばし、気持ちよく入眠しましょう。良質な睡眠はストレスを自然にリセットします。

### 【基本姿勢】

仰向けの姿勢になって、全身の力を抜き、両手、両足を大きく開いて「大の字」になる。

### 【動作1】

軽く目を閉じ、腹式呼吸で鼻からゆっくり息を吸い、口からゆっくり息を吐きながら、両手両足を左右から引っ張られるようなイメージで、大きく伸ばす。



### 【動作2】

次に両足をそろえてつま先を伸ばし、両手を組んで頭上に上げ、「一直線」の姿勢になり、両手両足を上と下から引っ張られるようなイメージで、指先からつま先まで伸ばす。

## ストレスや不安を軽減して集中力をアップする マインドフルネスとは？

マインドフルネスとは、過去や未来のことではなく、今だけに意識を集中することにより、こころを落ち着かせ、ストレスの軽減や集中力アップなどがもたらされるメンタルケアメソッドです。

マインドフルネスの状態を導くための実践的な方法としては、いわゆる「瞑想（めいそう）」を行います。近年、スポーツ選手や企業の社員研修などにも取り入れられるようになり注目を集めています。

### ●どんな特徴があるの？

人は、過去の失敗や未来への不安などにとらわれることで、自らストレスを招き入れ、こころを疲弊させてしまうことがあります。このような状態が続くと、感情をコントロールできずに怒りを爆発させて人間関係にも悪影響を及ぼすことになります。

### ●期待できる効果について

マインドフルネスの効果には次のようなものがあるとされています。

- ストレスの軽減
- 感情のコントロール
- 集中力・生産性の向上
- 不眠の解消 など

### ●マインドフルネスを意識した生活習慣

「マインドフルネス瞑想」には、呼吸に意識を集中するなどいくつかの方法がありますが、精神疾患を抱えている人は医師などの指導のもとで正しく行いましょう。また、瞑想を行う方法以外にも「食事中は食べることに集中する」「部屋をきれいにすることに集中して掃除をする」など、日常生活の中でも応用することができます。

新型コロナウイルス感染症への恐れや先行きの見えない生活への不安などにこころの中を占領されないために、マインドフルネスを意識した生活習慣をこころがけましょう。



## その悩み、苦しみ 迷わずに相談しましょう

職場や家庭で悩みやストレスを抱えてしまったときに、相談できる人が近くにいますか？ こころの不調が深刻化していく背景には、誰にも相談できずに孤立してしまうという問題があります。放っておけば、うつ病などを発症して回復が困難な状態に進行してしまいます。早めに相談することで、目の前の問題を解決する方法が、必ず見えてきます。



### ●受診・相談先は

誰かに相談したいと思っても、「みんな大変だから」と、相談することをためらっていませんか？ そんなときには、医療機関や専門の相談窓口を利用しましょう。決してひとりで悩まず、積極的に相談して下さい。

### ●医療機関を受診する場合は…

精神科	うつ病や統合失調症など精神面に症状が現れる疾患の場合
心療内科	こころの病気の症状が、体に現れる疾患の場合

参考資料：産業医科大学名誉教授 中村純 監修「はじめましょう!メンタルヘルスケア」

インターネットによる癒しの扉です  
悩みが深く、不安やストレスを感じている方は  
この扉を開けてください

# 「こころの耳」

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
— 心の健康確保と自殺や過労死の予防 —

この扉を開けて解決の糸口をつかんでください  
ご家族の方にもできることがあります  
事業者や上司・同僚の方、産業医などの  
働く方を支援する方にも役立つ情報があります

### 働く方へ

- ・ 専門相談機関のご案内
- ・ こころの病・克服体験記
- ・ ご存じですか？うつ病
- ・ 救済制度（セーフティネット）
- ・ 事例紹介
- ・ ストレス軽減ノウハウ
- ・ 自殺を考えている方へのメッセージ
- ・ 映像メッセージ「わたしの体験」

### ご家族の方へ

- ・ ご家族にできること
- ・ 心の病や過労死に関するQ&A
- ・ 専門相談機関のご案内
- ・ 遺されたご家族へ

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

本サイトへは、厚生労働省のホームページのトップ画面  
(<http://www.mhlw.go.jp/>) から閲覧できます。  
また、携帯サイトでも一部情報をご覧いただけます。  
右の2次元コード、または上記 URL よりご覧ください。

働く人のメンタルヘルス  
ポータルサイト  
「こころの耳」



本サイトに関するお問い合わせ 産業医学振興財団 mp@zsisz.or.jp tel : 03-3584-5421

厚生労働省