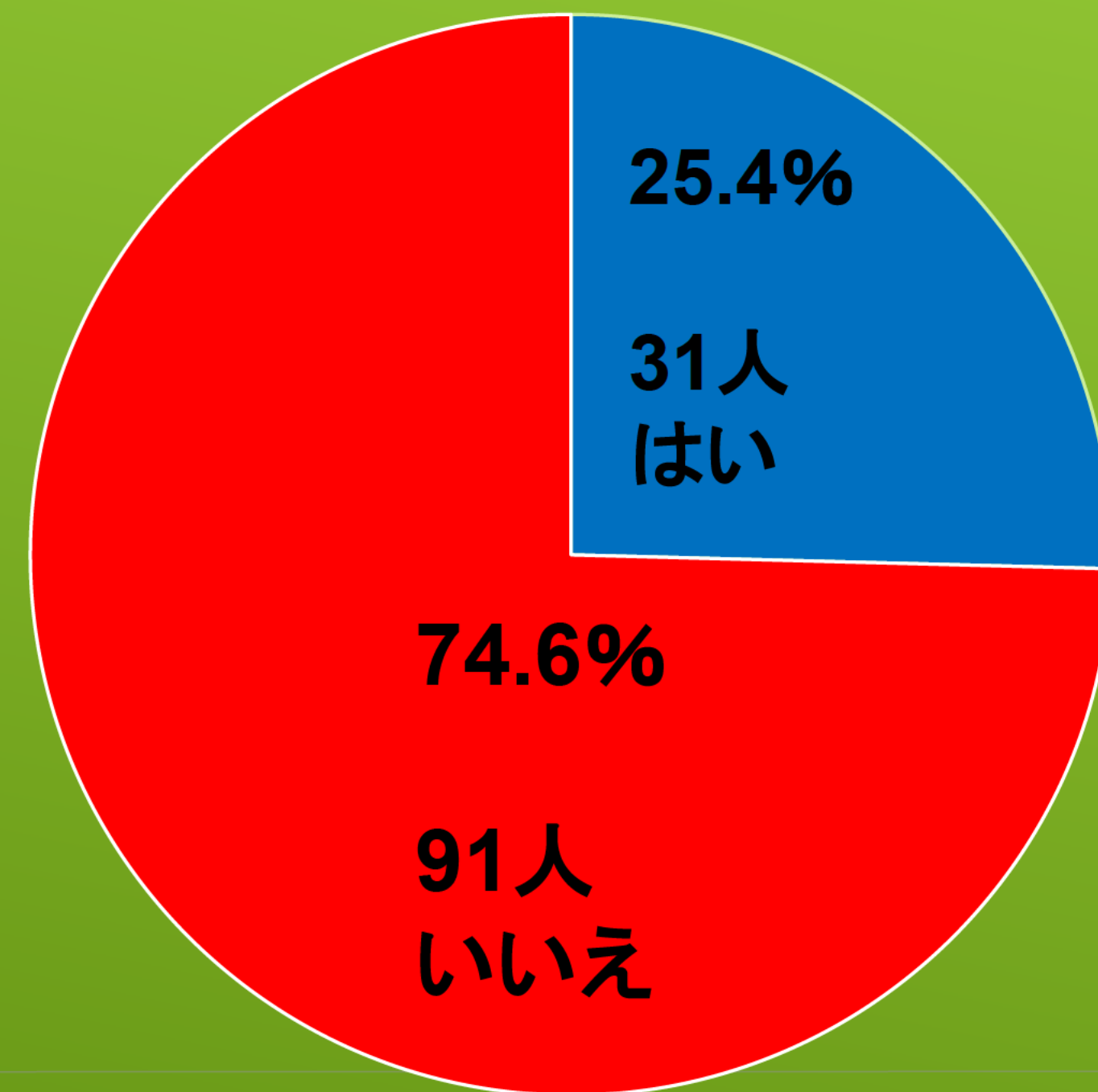
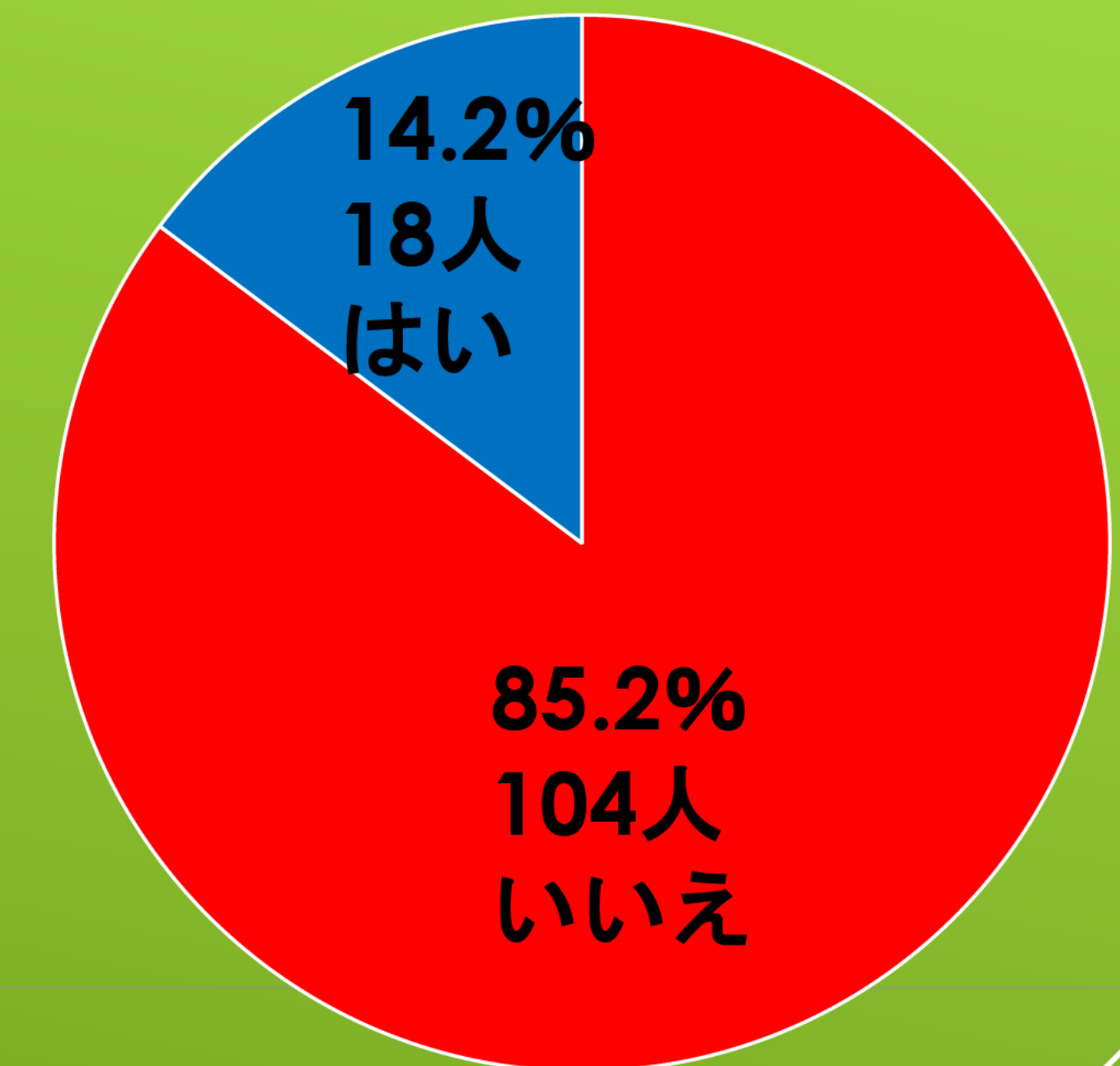


社員・契約社員にストレスについてのアンケートを実施

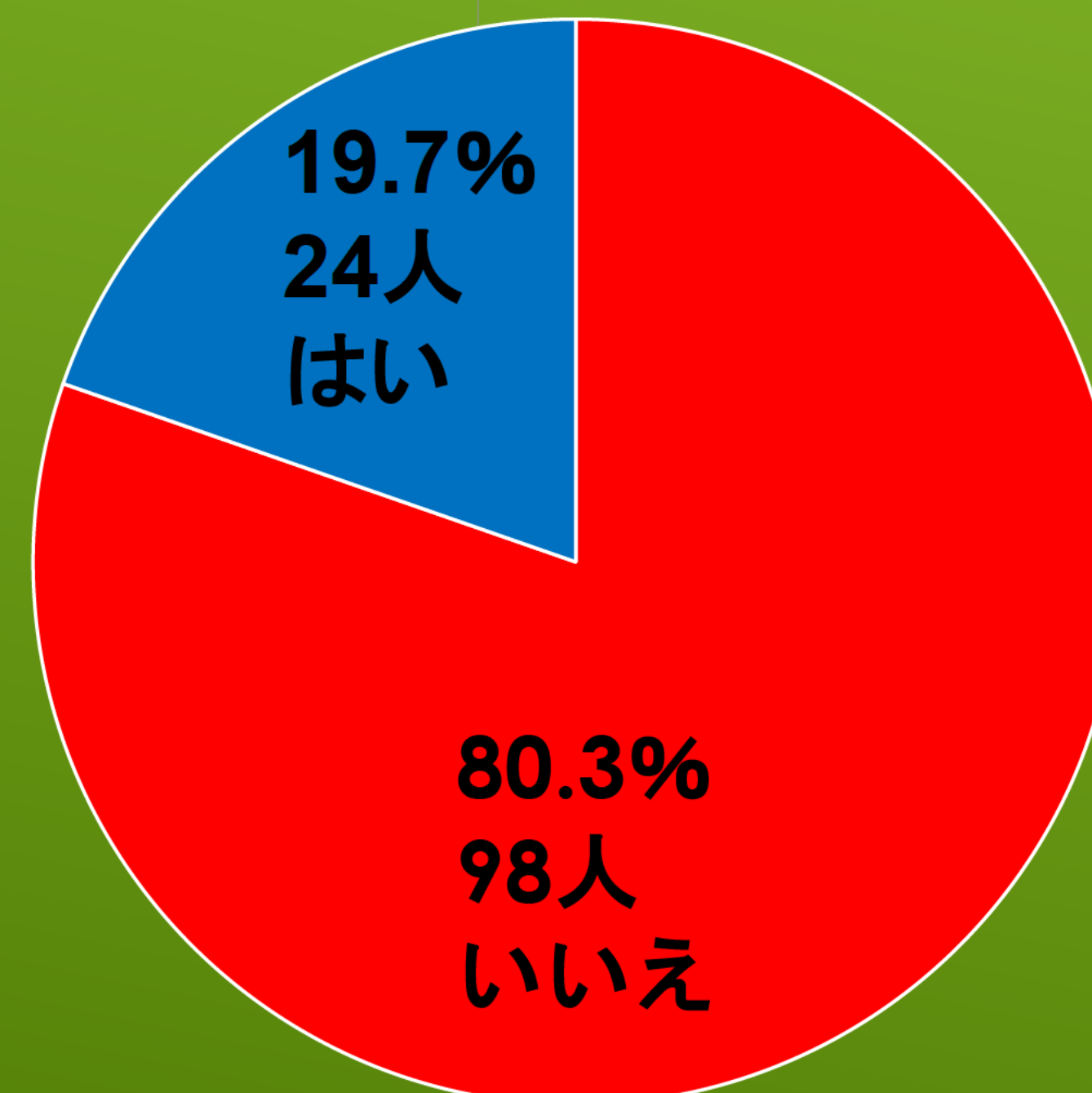
寝付けない、だるい、体が重い、
原因不明の頭痛・腹痛・熱っぽさがある



ボーっとする時が増えた、
時間が守れなくなった、人との接触を避けるようになった



憂鬱で気が晴れない、食欲や性欲が著しく減った、
何もする気が起きない時がある



アンケートの分析結果

ストレスについてアンケートを行ったが、
半分以下を下回る人が、ストレスを感じていなかった。
社内での環境づくりが良いことが分かった。



もっとより良い環境を作りたい、
「はい」と答えてくれた人向けに何か対策を行いたい。



ストレスを緩和する方法を調べ、周知する。

対策１・ストレッチを緩和するストレッチのポスター作成・掲示

ストレスを緩和するストレッチ

肩こりがストレスの原因かも!!
予防してみよう!!

①両腕と両足を広げる



②両手を肩の上に乗せる



③胸を張って、
両ひじで、大きな
円を描くように
肩を回す
前後、10秒間を
1セットずつ
ゆっくりと
回すこと



④ひじを後ろに
引いた際には、
左右の肩甲骨を
寄せる
イメージが
ポイント!



ポータルサイトに
動画があるよ!
他にも色々なことが
載ってるから
見てね!



朝の朝礼時に行った

英語版

日本語版

STRETCH TO RELIEVE STRESS

Stiff shoulder may be the cause of stress
Let's Prevent

①Spread your arms and legs.



②Put both hands on your shoulders



③ Stretch your chest
with turning your
elbows in a big circle
one set for 10
seconds.
Turn slowly



④ When the
elbows are pulled
back, left and right
shoulder blades
should be close.



This video is on the portal
site. There is much other
information on it. So check
it out.



対策2・ストレスを緩和できる内容を載せたチラシ作成・掲示

ストレス対策

睡眠

睡眠は、7時間がベスト!!
しっかりと睡眠をとることで、
仕事の効率が上がり失敗などのリスクが
下がります。

【仮眠方法】

- ・20～30分の仮眠をとる
60分を超えないように注意

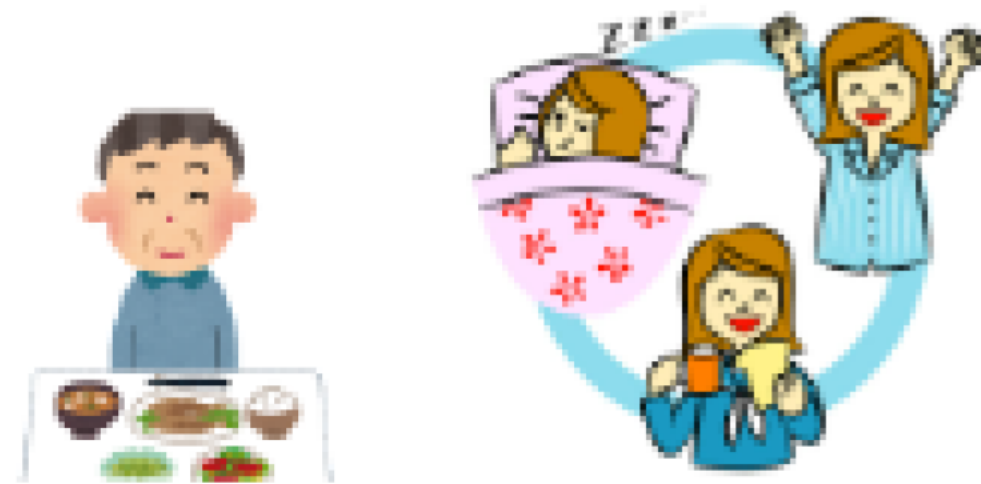


・寝る前にカフェインを摂取する
寝る前に、コーヒーや緑茶などを
摂取しておく、
約30分後にはカフェインの効果が
あらわれるため、自然に目覚めやすくなる。

- ・15時以後の仮眠はNG
15時以後の仮眠は、夜の睡眠に悪影響を
及ぼすので、マイナス効果になる。

生活習慣

- ・早寝早起き
- ・就寝前のストレッチを習慣にする
- ・一日三食バランスよく食べる
- ・朝食を抜かない
- ・会社や近所のサークル活動に
参加する
- ・休日はしっかりと休む



適度な運動

オススメの運動

- ・ウォーキングやジョギングをする
- ・サイクリングをする
- ・ダンスを踊る
- ・登山をする
- ・ヨガをする



入浴

入浴には、リラックス効果があり、
ストレスなどで疲れた体を休めてくれる効果
がある。

【ストレスに効く入浴方法】

- ・ストレスに効果的な温度は、夏なら
38℃前後、冬なら40℃前後が目安。

・芯まで温まり10～20分お湯に浸かる。
お風呂が苦手な方は半身浴でも大丈夫。

【お風呂で出来るストレス解消方法】

1. 声を出して歌う
2. 映画を見て泣く
3. 読書、音楽鑑賞
4. 足裏のマッサージ



英語版

日本語版

Stress measures

Sleep

Sleep is best for 7 hours!!

Getting a good night's sleep increases work
efficiency and reduces the risk of failure.

【How to take a nap】

- ・Take a nap for 20～30 minutes
Be careful not to exceed 60 minutes.

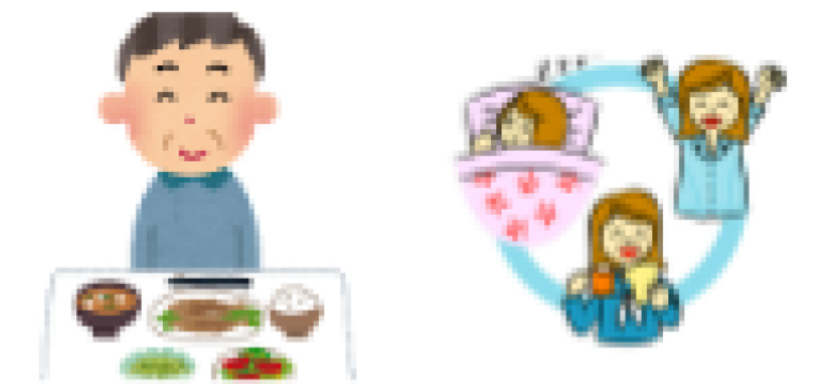


・Take caffeine before going to bed
If you consume coffee or green tea before
going to bed, the effect of caffeine will
appear after about 30 minutes, making it easier to
wake up naturally.

- ・Nap after 15:00 is NG
A nap after 15:00 has a negative effect
because it adversely affects sleep at night.

Lifestyle habit

- ・Early sleep and early wake up
- ・Make it a habit to stretch
before bedtime.
- ・Eat 3 meals a day in well-
balanced manner.
- ・Don't skip breakfast
- ・Participate in company and
neighborhood club activities.
- ・Take a good rest on holidays



Moderate exercise

Recommended exercise

- ・Walking or jogging
- ・Cycling
- ・Dancing
- ・Climbing
- ・Yoga



Bathing

Bathing has a relaxing effect,
it has the effect of resting the body
tired from stress.

【Bathing method】

- ・The effective temperature for stress is
around 38℃ in summer and 40℃ in
winter.

・Warm to the core and soak in hot water for
10 to 20 minutes.

If you are not good at bathing you can take
half-body bath.

【How to relieve stress in the bath】

- 1 Singing loudly
- 2 Watch a emotional movies
- 3 Reading, listening a music
- 4 Foot massage



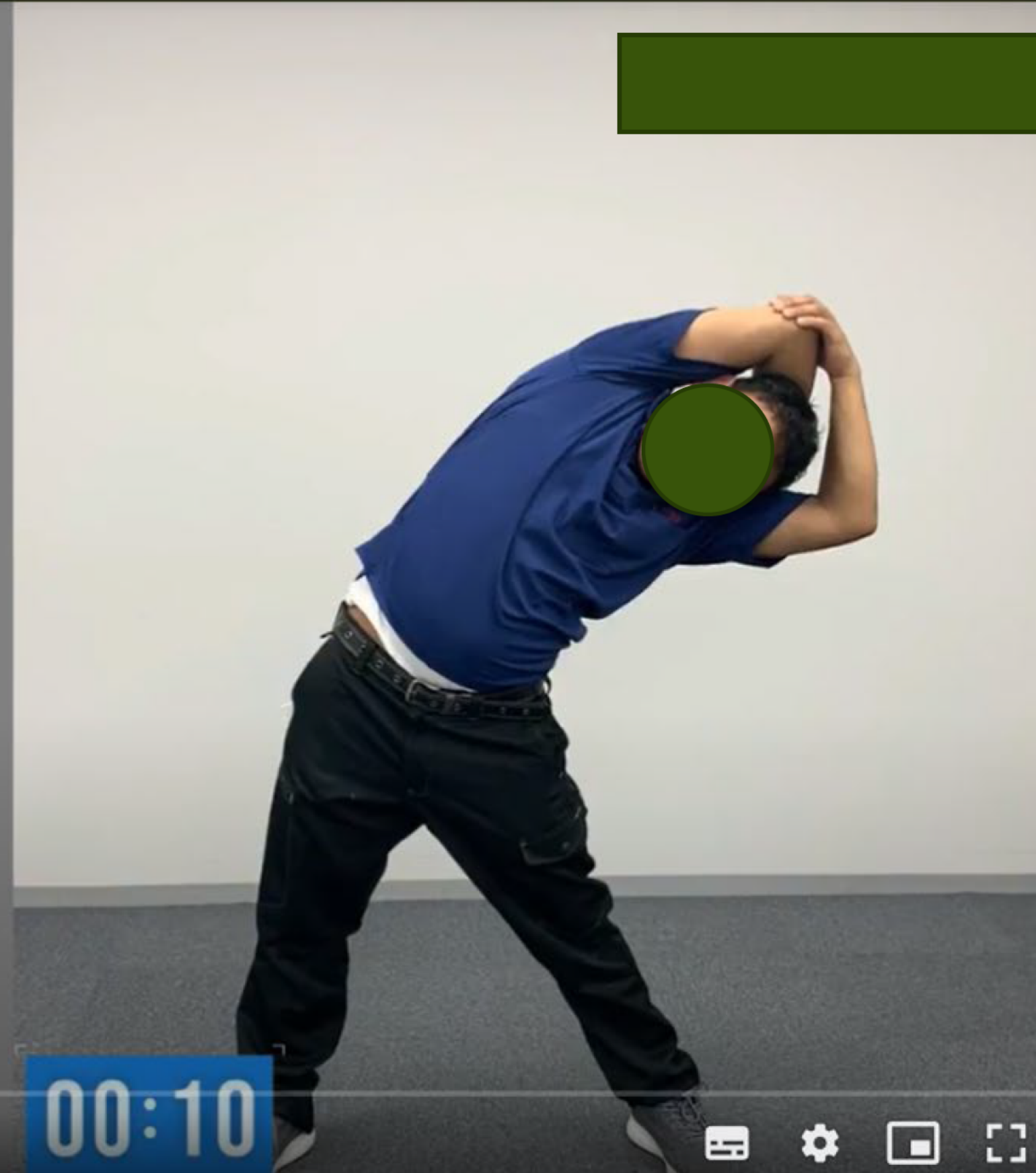
ポータルサイト

portalsite

対策3・ストレスを和らげるストレッチの動画一覧を掲示

伸すストレッチ

- ① 両腕を上げて左手で右肘を持ちます
- ② 左手で持った右肘を左に引き寄せます
- ③ 左足に体重を乗せ、腰を右側に突き出すようにする

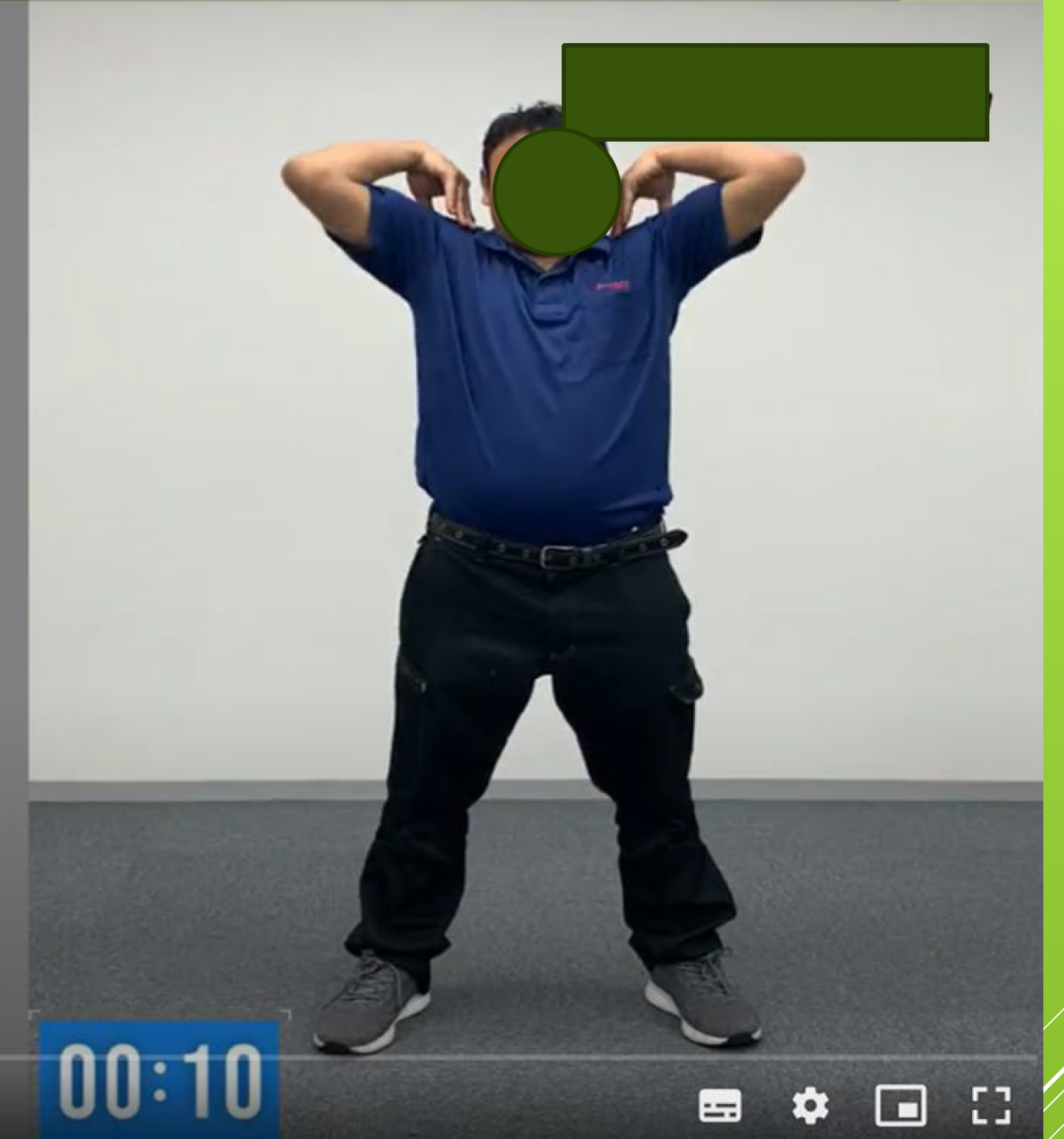


00:10

肩を回すストレッチ

- ① 肩幅と同じ幅に足を広げ、同時に両腕も広げる
- ② 両方の手を肩に乗せる
- ③ 胸を張った状態で肩を回す

10秒間回す

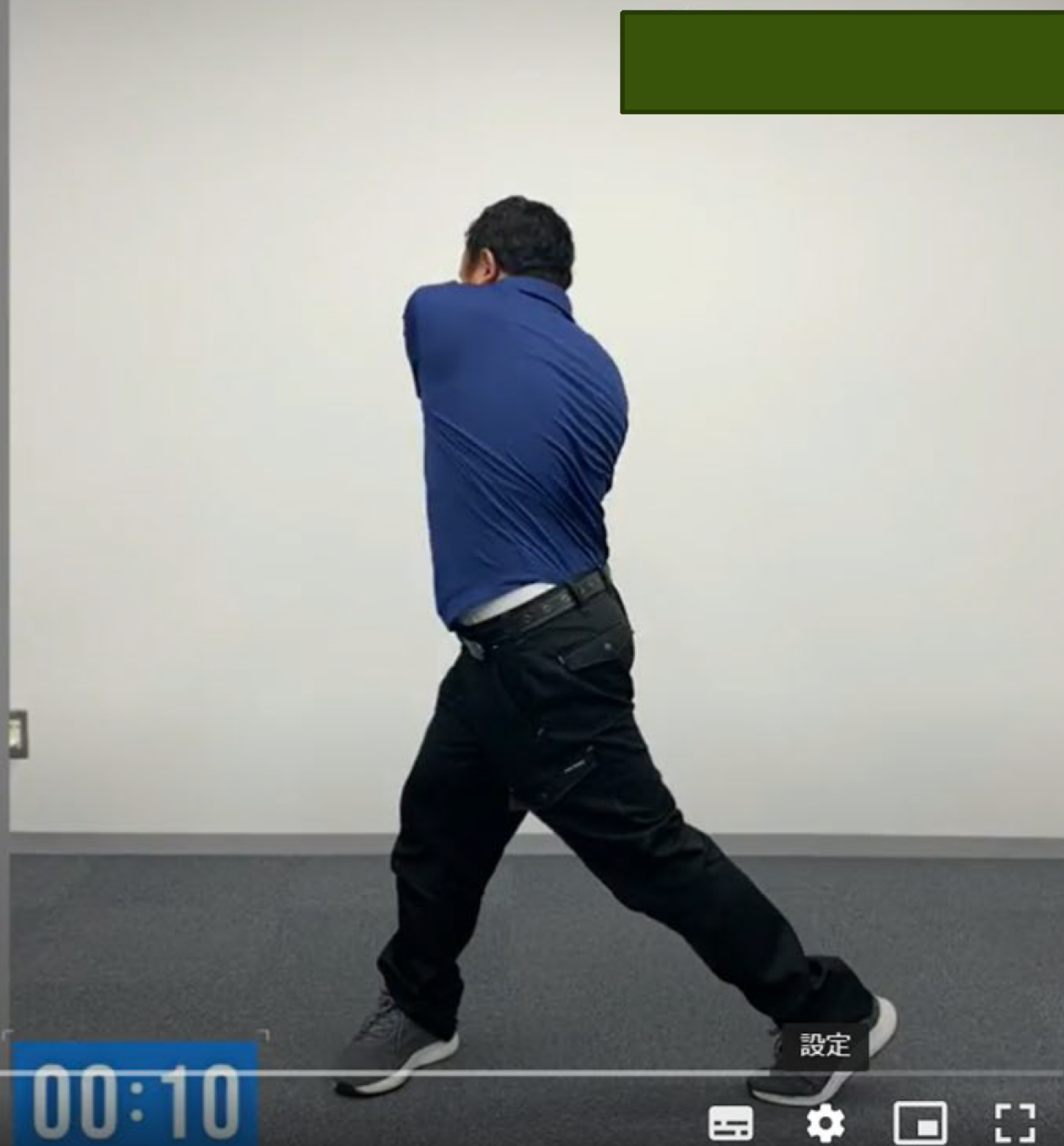


00:10

身体をひねるストレッチ

- ① 肩幅と同じ幅に脚を広げる
- ② 左腕は肩の高さまで上げ、右側に伸ばし、右ひじを曲げ左腕を持ち、体側に引き寄せる
- ③ 右脚に体重を乗せて軸にし、左のかかとを上げて、身体を大きく右にひねる

10

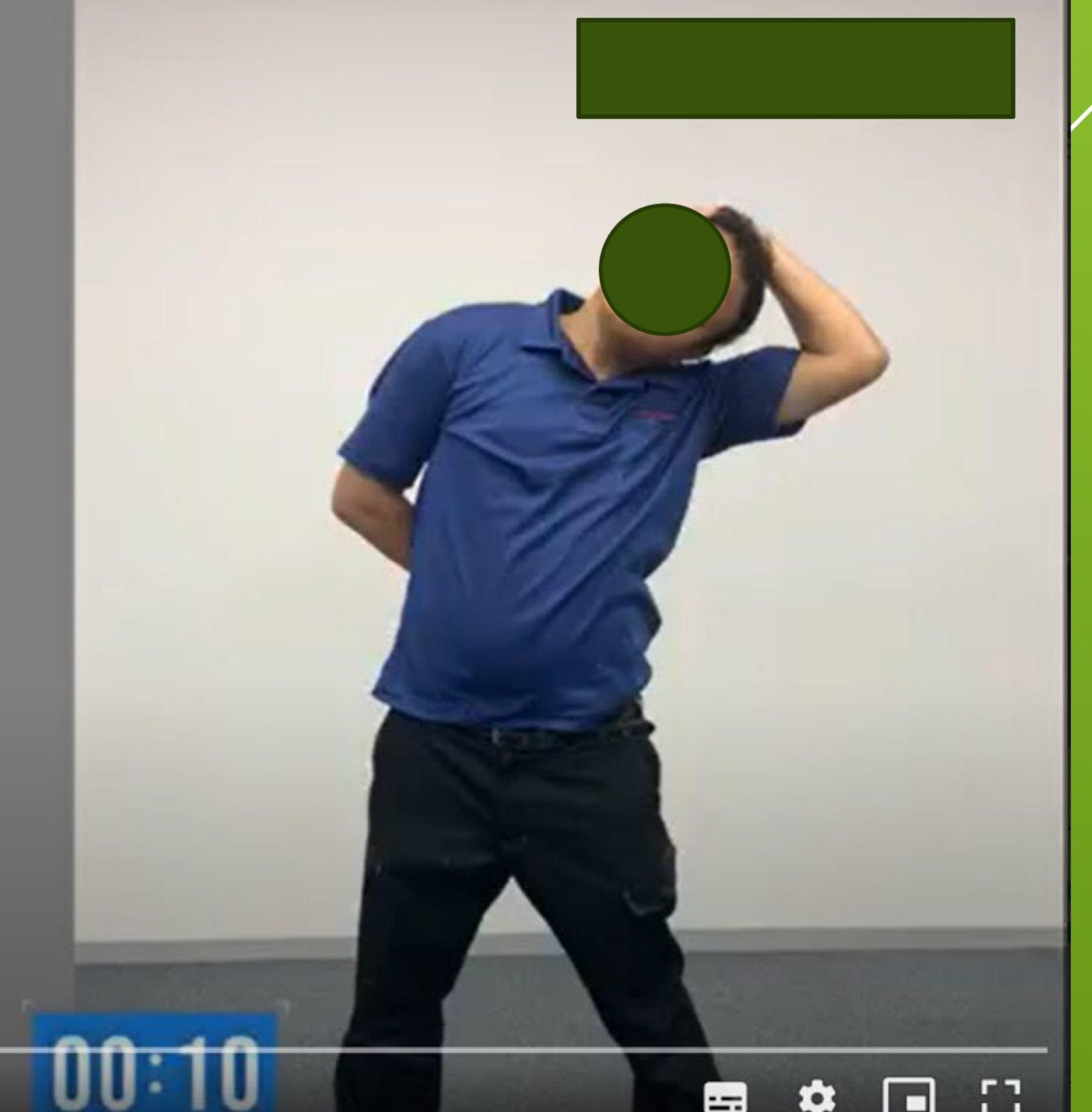


00:10

首を倒すストレッチ

- ① 右腕を下ろし、右手が後ろに回す
- ② 左手で右側頭部を持ち、左斜めに倒す

10秒間をキープ



00:10