

SAISHO NEWS

May.2023

ストレスとは

今月入社の新社員紹介

この1ヶ月の振り返り

ストレスとは？

人生の中で様々な出来事（ストレスラー）に遭遇しますが、その遭遇した出来事が自分の対処能力を超えた脅威であると感じる時に、「ストレス反応」と呼ばれる症状や行動を生じさせます。



私たちのところや体に影響を及ぼすストレスラーには「物理的ストレスラー」（暑さや寒さ、騒音や混雑など）、「化学的ストレスラー」（公害物質、薬物、酸素欠乏・過剰など）、「心理・社会的ストレスラー」（人間関係や仕事上の問題、家庭の問題など）があります。

普段私たちが「ストレス」と言っているものの多くは、この「心理・社会的ストレスラー」のことを指しています。職場では、仕事の量や質、対人関係をはじめ、さまざまな要因がストレスラーとなりうるということが分かっています。

ストレスラーによって引き起こされるストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。心理面でのストレス反応には、活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）などがあります。身体面でのストレス反応には、体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠などさまざまな症状があります。また、行動面でのストレス反応には、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加などがあります。

これらのストレス反応が長く続く場合は、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。症状に気づいたら、普段の生活を振り返り、ストレスと上手に付き合うための方法（コーピング）を工夫してみることをおすすめします。また、症状の程度が重かったり長期間続いたりする場合は、専門家（精神科、心療内科）に相談することをおすすめします。

インタビューしてみた！

最近入社された3名を紹介したいと思います！

Kさん

性格:わがまま(わりと)

趣味:身体を動かすこと

会社の良いところ:先輩方が未経験者に対しても親切

最後に一言:はやく使いものになりたい！



Mさん

性格:動物には優しい

趣味:漫画(3500~3600冊持ってます)、アニメ

会社の良いところ:先輩方が優しく丁寧に教えてくれる

最後に一言:60の新人、よろしくお願いします。



Uさん

性格:情熱的going my way！

趣味:レース審判、プロ野球観戦(西武、広島)
ドラム、ギター、ツーリング、読書、
映画、アニメ等趣味多彩です！

会社の良いところ:先輩が壁を作らないで接してくれるところ

最後に一言:今自分ができることをカタチにできるようにしていきたいです。



4/28 BBQ



今月のMさん
どこ向いてるのが
わからないw