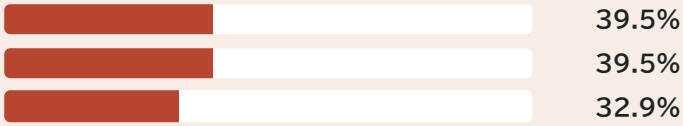
ストレスと上手につきあう3つのステップ

ストレスはゼロにはできませんが、たまりすぎたときに早く気づいて、手を打つことはできます。

67.5%
強いストレスがある働く人（2025年）

働く人の約3人に2人が、仕事や職業生活に強い不安・悩み・ストレスを感じています。ストレスを感じるのは、特別なことではありません。

強いストレスの内容（主なもの3つまで）



1　気づく　ストレスのサインは「心・体・行動」に出る

心のサイン
- 気分が沈む、憂うつ
- 不安、いらいら、緊張
- やる気が出ない

体のサイン
- 食欲がない
- 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- どきどきする、手足に汗をかく

行動のサイン
- 人づきあいを避ける
- お酒やたばこの量がふえる
- 身だしなみがだらしなくなる

! 憂うつな気分や眠れない状態などが2週間以上続くときは、がまんせずに、早めに相談しましょう。

2　対処する　基本は「3つのR」。お酒・たばこ・食べすぎには頼らない

Rest 休む
休息・休養・睡眠
まずは、しっかり眠ること。忙しい時期ほど、睡眠をけずらないように。

Recreation 楽しむ
運動・趣味・気晴らし
体を動かす、趣味を楽しむなど。仕事を離れて、楽しめることをします。

Relax ゆるめる
ストレッチ・音楽・呼吸
ストレッチや音楽、入浴、ゆっくりした呼吸で、心と体の緊張をゆるめます。

その場でできる呼吸　鼻から5つ数えて吸い、口から10数えてゆっくり吐く。これを1〜3分くり返します。

3　相談する　ひとりで抱えこまない

身近な人・社内	家族や友人、上司・同僚、人事、産業医。相談した内容は、本人の同意なく広まりません。
こころの耳（国）	**0120-565-455**　無料の電話相談。平日17〜22時、土日10〜16時（祝日・年末年始は休み）
社内の相談先	----------

今日からやってみよう　寝る前に1分だけ、ゆっくり吐く呼吸をしてみてください。つらいときは、ひとりで抱えずに、早めに相談してください。

印刷・配布は自由です。内容と社名は変えずにお使いください。この資料は一般的な健康の情報です。体調が気になる人は、医療機関に相談してください。

出典：厚生労働省「令和7年 労働安全衛生調査（実態調査）」（2026年8月公表）／厚生労働省「こころの耳」（相談窓口は2026年10月時点）／中央労働災害防止協会「ストレスと上手につきあおう」

津山産業医事務所株式会社　tsuyama-sangyoi-office.com

くわしい解説（産業医のコラム）