

공동 '정신건강 대책' 안전위생의 포인트

(1) 스트레스에 신경 쓰자

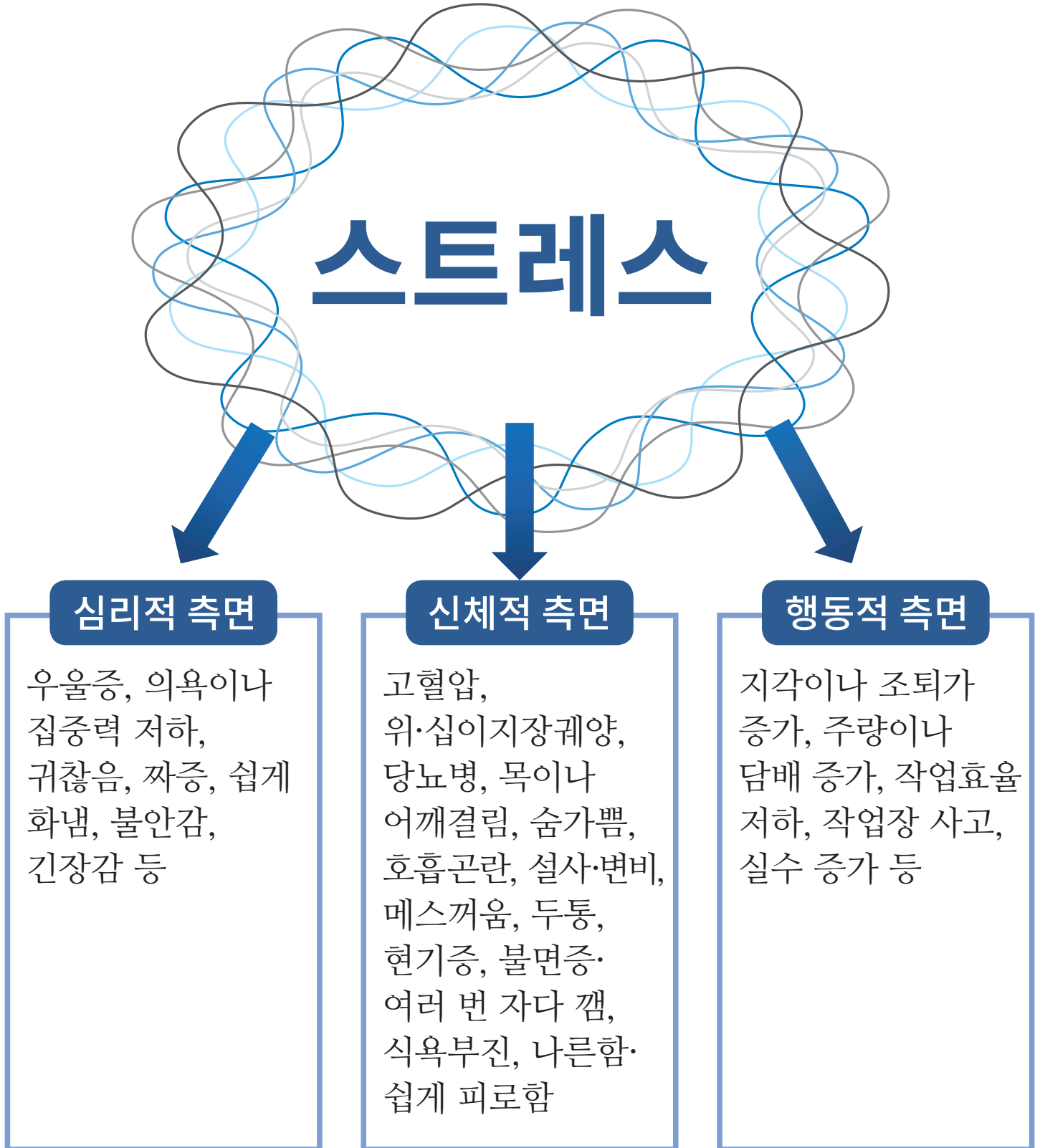
스트레스는 다양한 사건을 계기로 발생하게 됩니다.
귀하의 주변에 스트레스 요인이 없는지, 깨닫지 못한
사이에 스트레스에 대한 반응이 나타나지는 않았는지
확인해 봅시다.

CHECK → 이런 일은 없었습니까?



(2) 스트레스에 대한 반응

스트레스가 커지면 마음이나 몸, 일상의 행동 면에서 다음과 같은 변화가 나타납니다.



(3)스트레스에 잘 적응하기



스트레스라고 다 해로운 것은 아니며, 적당한 스트레스는 마음을 다잡고, 일이나 공부의 능률을 올리거나 기분 좋은 흥분과 긴장감을 줍니다. 그러나, 그 흥분이나 긴장이 도를 넘으면 마음이나 몸이 완전히 적응할 수 없게 되어(적응 장애), 심신에 타격을 줍니다. 스트레스에 잘 적응하기 위해서는 자신에게 과도한 스트레스가 가해지고 있다는 것을 빨리 깨달을 것, 그리고 자신에게 맞는 스트레스 대처법을 찾아 실천하는 것이 매우 중요합니다.

CHECK → 스트레스에 잘 적응하는 포인트

Point → 릴랙세이션법 익히기

자신에게 맞는 릴랙세이션법을 익히는 것은 스트레스 사회를 사는 우리에게 강력한 무기가 됩니다. 릴랙세이션법에는 호흡법과 자율 훈련법 등 다양한 방법이 있습니다. 그중에서도 스트레칭은 특별한 기구나 도구를 이용하지 않고, 장소나 시간을 따로 할애하지 않아도 간편하게 할 수 있습니다.

스트레칭이란

근육을 천천히 풀어주는 스트레칭은 근육의 긴장을 이완시키고 혈액순환을 촉진하며, 심신의 휴식에 효과적입니다. 장시간 같은 자세로 있을 때(서 있는 자세·앉은 자세)에도 근육은 긴장하고 있습니다. 또한, 업무량이나 인간관계 등 스트레스가 생기는 상황에서도 근육은 긴장하고 있습니다. 일하는 틈틈이 스트레칭하면 근육의 긴장이 풀어져 다음 작업을 효율적으로 진행할 수 있을 것입니다.

스트레칭의 포인트

- 1 반동을 주지 말고 천천히 펴준다
- 2 호흡은 멈추지 않고 자연스럽게 쉰다
- 3 10~30초간 계속 펴준다
- 4 통증이 느껴질 정도로는 펴지 않는다
(무리하지 않는다)
- 5 쪽 뻗은 부위로 의식을 돌린다
- 6 웃는 얼굴을 유지한다

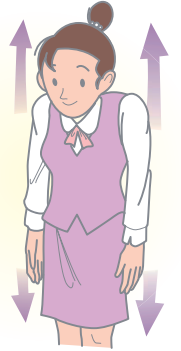


공통 '정신건강 대책'

(4)가볍게 몸풀기

간단한 체조 어깨 올렸다 내리기

어깨를 올린 상태로 잠깐 멈추고, 숨을 내쉬면서 힘을 빼고 툭 떨어뜨린다.



마사지 목덜미

엄지 이외의 네 손가락으로 머리를 잡고 엄지손가락으로 목덜미를 누르듯이 마사지한다.

간단한 체조 목 돌리기

목과 어깨의 힘을 빼고 목을 천천히 돌린다.



스트레칭 등

양손을 깍지끼고 앞으로 뻗어서 배꼽을 들여다보는 듯한 자세로 등을 둥글게 만든다.

스트레칭 상반신

양손을 깍지끼고 위로 뻗으면서 가슴을 편다.



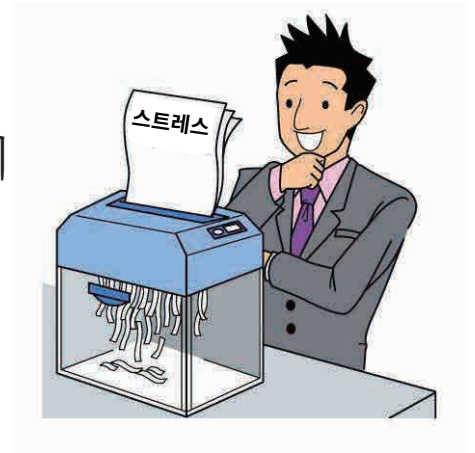
스트레칭 허리

허리를 펴고 몸을 뒤로 비틀어 등받이를 잡는다.

(5) 스트레스를 느끼면

Point → 긴장을 덜어내기

온종일 긴장이 지속된다고 느껴지면 화장실에서 서서 심호흡하고, 가볍게 체조를 하면서 휴식을 취하는 등 기분 전환을 도모합니다.



Point → 알맞게 운동하기

적당한 운동을 하면 만족감과 해방감, 재충전 효과를 얻을 수 있고, 신체적, 정신적 스트레스를 해소하는 데 도움이 됩니다. 운동이라고 하면, 승패에 집착하며 기술을 겨루는 이미지를 떠올리는 사람도 있겠지만, 스트레스 해소를 위해서는 어디까지나 '즐긴다'는 마음이 중요합니다. 손쉽게 할 수 있고 자신이 좋아하는 운동을 즐거운 환경에서 해봅시다.



Point → 스트레스 해소를 담배나 술에 의지하지 않기

스트레스 상태에서 벗어나고 싶다는 생각으로 담배나 술에 의지하면 어느새 양이 늘어나고, 때에 따라서는 의존증이 생겨 심신의 건강을 해치게 됩니다. 스트레스 해소를 위해 담배와 술에 의존하는 것은 주의할 필요가 있습니다. 다른 스트레스 해소법을 추천합니다.



(6)커뮤니케이션 de 워크 조회 시 건강 체크하기

직장의 수직 수평적 인간관계에 문제가 있으면, 사고·재해, 생산·품질의 트러블 발생으로 이어집니다. 직장의 사고·재해를 없애기 위해서는 직장 풍토를 밝게 하고 팀워크를 좋게 만들어, 앞장서서 참가하는 분위기로 바꿔야 합니다.

예 현명한 커뮤니케이션과 서포트를!

① 출근하면 인사는 나부터 활기차게

출근했을 때나 자리를 비울 때 등 주변 사람에게 말을 거시나요?

② 일을 부탁할 때 이름을 부르는 것은 상대방을 인정하는 것

말을 걸 때, 일을 부탁할 때, 거친 말투로 대응하고 있지는 않나요?

③ 도움을 받았을 때는 웃는 얼굴로 칭찬하기, 감사하기

크고 작은 도움을 받았을 때 고마움을 표현하고 있나요?

④ 어려움에 처했을 때는 솔직한 모습을 보여주기

어려움에 처했을 때, 자신의 감정을 속에 쌓아두고 있지는 않나요?

⑤ 회의에서의 신뢰 관계는 이야기를 경청하는 것에서부터

회의나 협의 등, 대화 중에 상대방의 이야기를 끊고 말하는 경우는 없나요?



예 커뮤니케이션 조성의 일환으로 사업장 내에서 진행되는 이벤트

○사내운동회

○볼링대회

○구기대회

○사내 역전 마라톤대회

○부내대항 역전 마라톤대회

(7)건강 KY

사원 한 사람 한 사람이 자신이나 부하의 건강에 관심을 갖고, 직장의 안전과 건강을 확보해 나가는 것이 중요합니다. 건강 KY에서는 먼저 업무 시작 시 미팅 때, 각자가 건강 상태를 자가체크하여 신고합니다. 다음으로 감독자는 부하 한 사람 한 사람의 건강 상태를 관찰하고 필요에 따라 '질문'합니다.

예 건강 자가 체크 10개 항목

- ①머리가 아프다
 - ②어지럽다, 휘청거린다, 귀가 울린다
 - ③손발 저림 · 경련 · 근육통이 있고, 허리가 아프다
 - ④배가 아프다, 설사가 난다, 변비가 있다
 - ⑤위 상태가 나쁘다, 위통 · 구역질이 난다
 - ⑥열이 있다
 - ⑦심장 상태가 안 좋다, 숨가쁨 · 부정맥이 있다
 - ⑧출혈이 있다
 - ⑨기침, 재채기, 콧물이 난다
 - ⑩나른하다, 졸리다
- 기타(자각 증상)

예 건강관찰(감독자→작업자) 5개 항목

- ①자세
(자세가 바른가, 고개를 숙이고 있지 않은가)
 - ②동작
(빠릿빠릿한가, 느릿느릿하지 않은가)
 - ③얼굴 · 표정
(생기가 있는가, 밝은가, 부어있지 않은가)
 - ④눈
(또렷하고 맑은가, 충혈되지 않았는가)
 - ⑤대화
(또박또박한가, 크기나 목소리의 활기는 어떤가)
- 그 외 필요할 경우 체온 · 맥박 · 호흡수를 검사
(체조 전, 체조 후 등)

마음의 귀 근로자의 정신건강/포털사이트



근로자들과 주변에서 지원하는 분들을 서포트하는

직장의 정신건강 대책 전문 정보 사이트입니다.



가족

상담 청구
전문기관



부하를 둔 분

터닝
교육·연수



지원자

사례 소개
동영상·Q&A



근로자들

셀프 체크(스트레스·피로축적도)



사업자

사업장 대응 사례
직장 환경 개선 톨

귀하나 귀하의 주변 사람 중에 이런 고민을 하는 사람은 없나요?



마음의 건강 문제로
휴직 중인 사원이 있다



직장의 정신건강 대책에
대해 알고 싶다



마음의 고민이 있다
누군가와 상의하고 싶다

근로자의 '마음의 귀 전화 상담'

☎ 0120-565-455

월요일·화요일 17:00~22:00

토요일·일요일 10:00~16:00

(공휴일, 연말연시 제외)



근로자의 '마음의 귀 메일 상담'

마음의 귀 메일

검색

24시간 접수/일주일 이내로 답변드립니다.

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan>

