

ほっとHealth (日健セ) 通信

日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします



2026
10月号

【こころと身体のセルフケア】

臨床心理士：藤枝さおり

大切なプレゼンの前に、胸がドキドキしたり、お腹が痛くなったりしたことはありませんか。こころと身体は密接につながっています。強いストレスを感じると、その影響が、身体の反応として現れることがあります。これには、自律神経の働きが関係しています。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。ストレスを感じると、交感神経が活発になり、汗をかく、心拍数が上がる、呼吸が速くなるといった反応が起こります。また、筋肉の緊張により、頭痛や肩こりなどの不調が現れることもあります。一方、リラックスしているときは、副交感神経が優位になり、心拍数が落ち着いて、身体の回復や休息が促されます。

ストレスを感じたときは、ゆっくりとした深呼吸（腹式呼吸）や、軽いストレッチを取り入れてみましょう。副交感神経が働きやすくなり、こころと身体の緊張が和らぐことが期待できます。どちらも仕事に手軽に行えるセルフケアです。

ストレスを感じたり、疲れやすいなどと感じたら、こころと身体の変化に向き合い、セルフケアを心がけるようにしましょう。

Q&A

深呼吸は、
どのように行えばよいですか？



- ① お腹に手をあて、ゆっくり息を吐く
- ② 鼻からゆっくり息を吸う（約4秒）
- ③ 少し息をとめる
- ④ 口からゆっくり息を吐く（約8秒）
- ⑤ 次に②～④を、3～5分くらい繰り返す

無理はせず、気分が悪くなったらすぐに中止し、自然な呼吸に戻してください。



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



人間ドックは『日立健康管理センタ』
をご利用ください

次回は 11月初旬頃に記事をお届けします