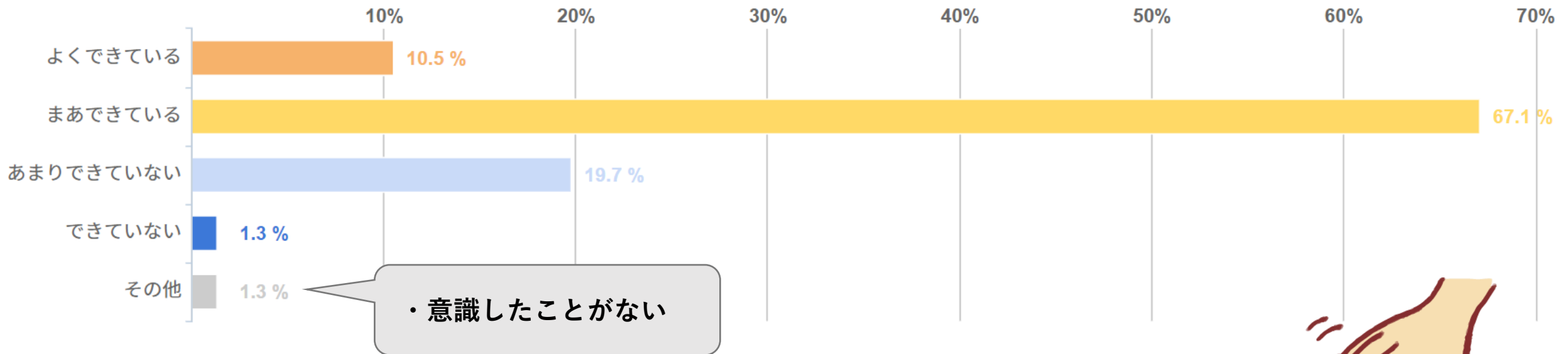


メンタル管理に関する調査結果

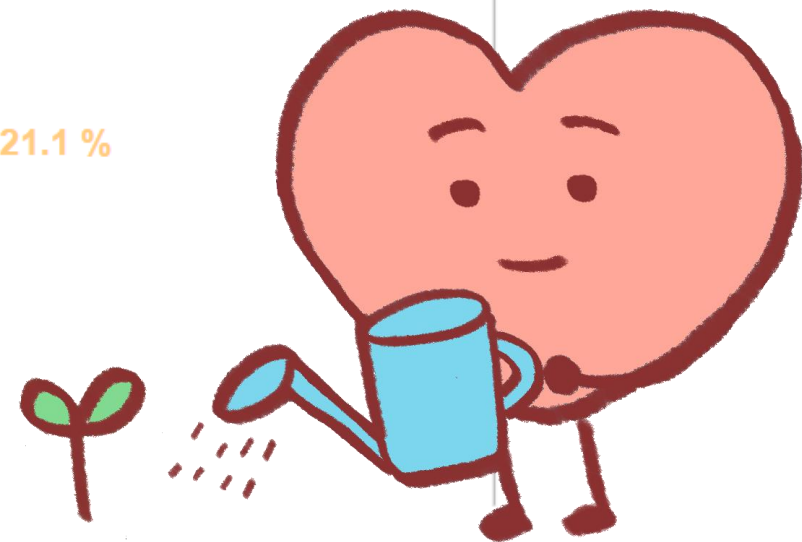
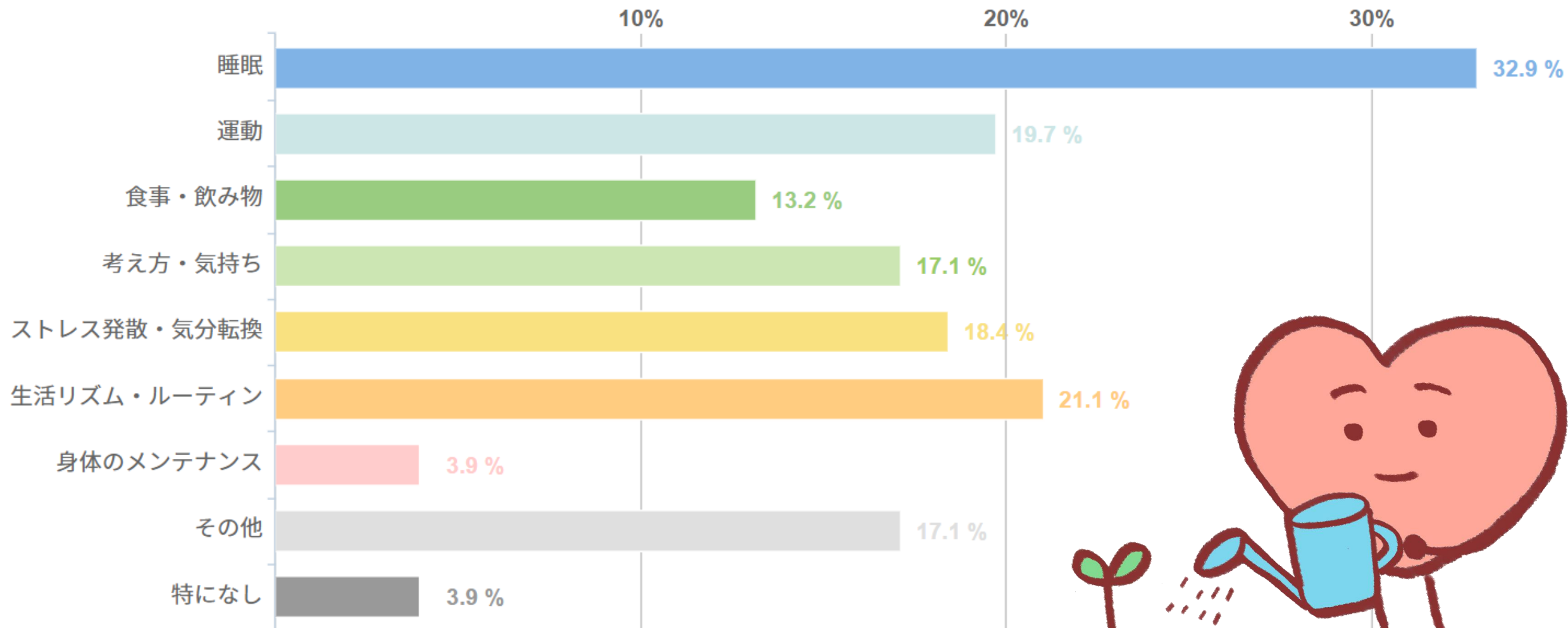
－第1弾－メンタル管理のコツ・悩み編

【回答期間】 2021年8月2日～9月4日

普段からメンタル管理はできている？



メンタル管理をうまく行うコツ

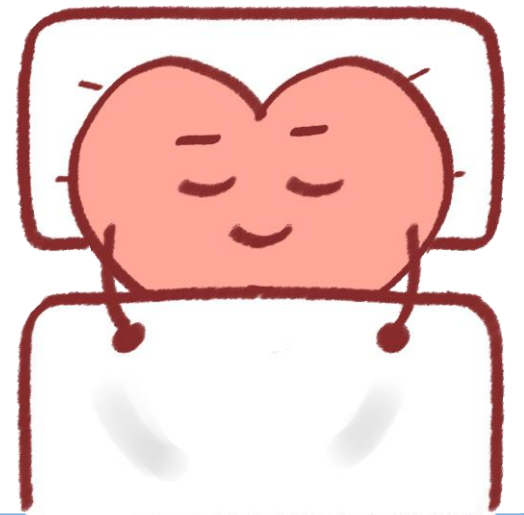


メンタル管理をうまく行うコツ

睡眠

- ・ 睡眠をよくとる
- ・ 睡眠7時間（以上）
- ・ 睡眠を最低6時間はとる
- ・ 8時間は寝る
- ・ 眠りに入るときと朝の目覚め
- ・ 睡眠不足にならないようにする
- ・ 深夜12時には寝る
- ・ 睡眠は削らない

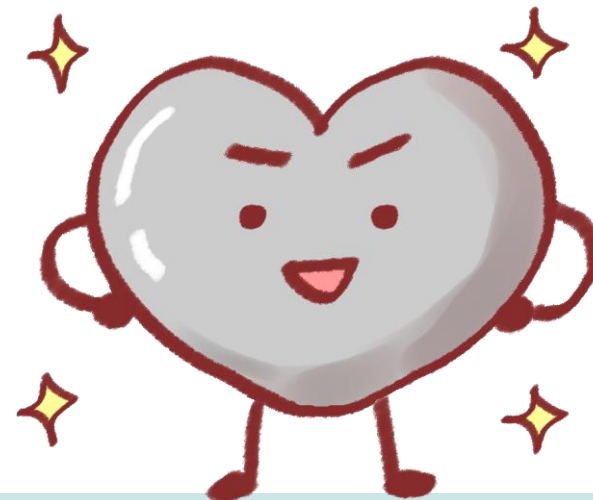
- ・ 眠れない時は薬、夜食、お粥をたべて寝る
- ・ 室内は昼は明るく、夜は暗めにする
- ・ 悩んだときはゆっくり睡眠をとってから
真剣に向き合う



メンタル管理をうまく行うコツ

運動

- ・ 朝起きた後に運動する
- ・ 体を動かす
- ・ バイクで散歩
- ・ 夜のランニング
- ・ 身体を鍛える
- ・ 適度に運動する
- ・ 毎日、スーパーまで歩いて買い物をする
- ・ 仕事場でストレッチをする
- ・ 休みの日には必ず散歩とジョギングをする
- ・ ジムに通う



メンタル管理をうまく行うコツ

ストレス発散・気分転換

- ・ぼーっとする時間をつくる
- ・音楽を聴く
- ・気分の上がる音楽を聴く
- ・映画を観る
- ・よく話す
- ・ストレス発散をする
- ・ストレスを溜めないようにする



- ・週1日は必ず休みの日を作り、釣りやキャンプなど趣味の時間と家族との時間を作る
- ・遊ぶ予定を考える
- ・欲しいもの考える
- ・適度なストレス解消の時間を設ける
- ・YouTubeをみる
- ・適度に息抜きをする

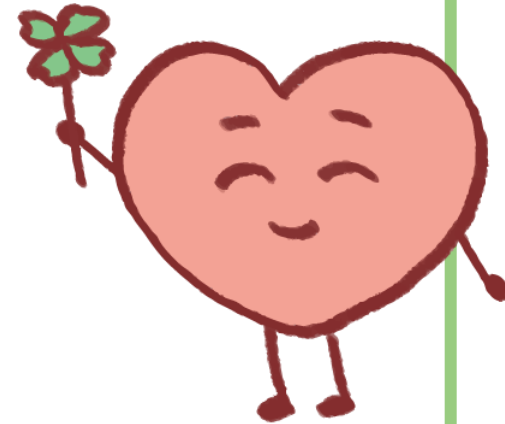
メンタル管理をうまく行うコツ

生活リズム・ルーティン

- ・ 同じ生活リズムで過ごす
- ・ 生活リズムを整える
- ・ 生活リズムは極力変えない、一定にする
- ・ 毎朝のルーティン
- ・ 毎朝決まった時間に起きる
- ・ 夜更かししないように注意する
- ・ 早寝時早起き
- ・ 日々の行動をルーティン化している

食事・飲み物

- ・ 栄養ドリンクを飲む
- ・ 酒の飲みすぎに注意する
- ・ 週末に好きなものを食べる
- ・ 朝食は必ず食べる
- ・ 旬の野菜を食べる
- ・ よく食べる
- ・ 食事はしっかりとる、大事にする
- ・ 仕事が終わってから晩酌を楽しむ
- ・ 毎日晚酌をしてストレスを溜めない



メンタル管理をうまく行うコツ

考え方・気持ち

- ・気持ちを前向きに保つ
- ・まあ色々あるので気にしない
- ・イライラしないことを心がけている
- ・内観をする
- ・クヨクヨしない
- ・必ず〇〇すると意識すると余計にメンタルに影響がある気がする
- ・ストレスを感じたら一旦冷静になる
- ・前向きに考える

- ・ブレないこと
- ・マイナスに考えない



身体のメンテナンス

- ・デトックス効果を高める
- ・寝る前のストレッチ
- ・整体に定期的に通う
- ・仕事が鍼灸接骨院なので、身体のメンテナンスがストレス管理になっている

メンタル管理をうまく行うコツ

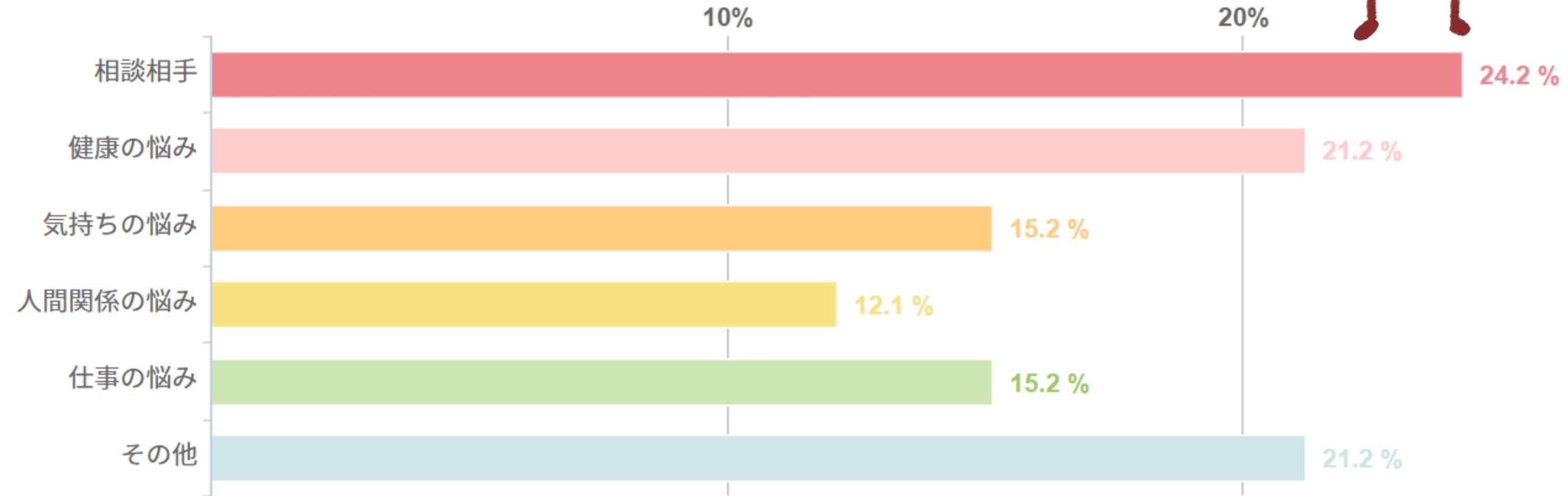
その他

- ・ 自分の時間をつくる
- ・ とにかく働く
- ・ 嫌なことはしない
- ・ 夢地図
- ・ 深呼吸をする
- ・ 整頓をする
- ・ 1人の時間をつくる
- ・ 深い考え事は昼間のうちに済ませる



- ・ 目標や目的を明確にしてスケジュールを立てて計画的に行動する
- ・ 気になる事があったら、その日のうちに小さな事でも、済ませるようにしている
- ・ 1日でやるべきこと、やりたいことをまとめて、やるべきことから消化していく
- ・ 常に自分自身を客観視するように心掛けて行動している

メンタル管理での悩み



※「特になし」「意識したことがない」などの場合は除く

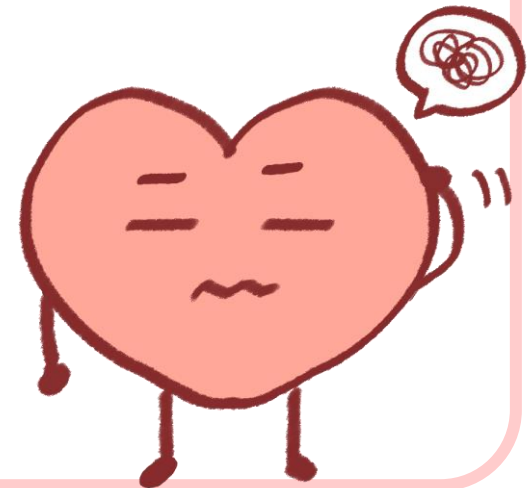
メンタル管理での悩み

相談相手

- ・ 相談相手をもっとほしい
- ・ 決断のときに相談相手がいない
いなくてもいいけど、そもそも現状満足しているのに、先が不安になるときもある
- ・ 相談相手がいない
- ・ メンタル不調の時共有する相談者がいない
- ・ 誰に相談すれば良いかわからない

健康の悩み

- ・ 頭痛
- ・ 健康知識を知りたい
- ・ 不調のときの対応がわからない
- ・ 疲れがなかなかとれない
- ・ 疲れがたまると肩が重くなる



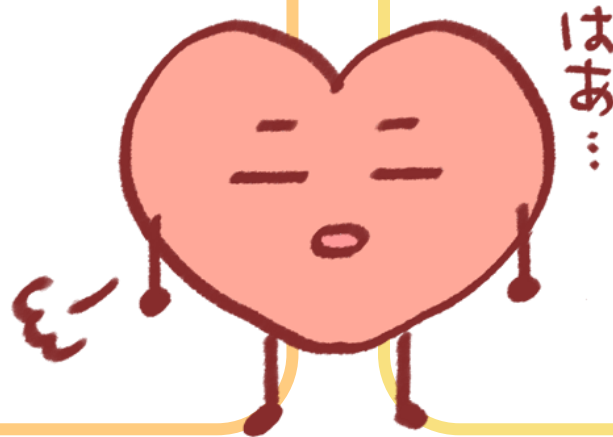
メンタル管理での悩み

気持ちの悩み

- ・ 同じことを繰り返し思い出してしまう
- ・ 定期的に不安になったり、気分が沈んだりする
- ・ 外部要因からくるメンタルのブレ
- ・ 時々、気持ちが落ちるときがある
- ・ うまく精神安定をとれない

人間関係の悩み

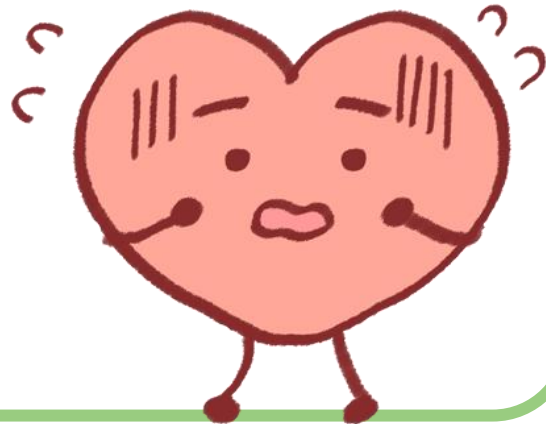
- ・ 友達が少ない
- ・ 家族からのストレスがある
- ・ 息子夫婦との同居のため、自分のペースで物事が運ばず、リズムが狂う時がある
- ・ 対人関係が苦手



メンタル管理での悩み

仕事の悩み

- ・メンタルが売上に左右されることがある
- ・仕事が忙しい時と忙しくない時の波がある
- ・仕事が忙しく、睡眠があまりとれていない
- ・仕事が重なって体力的に疲れるときがある
- ・仕事が休みだと体調が悪くなる

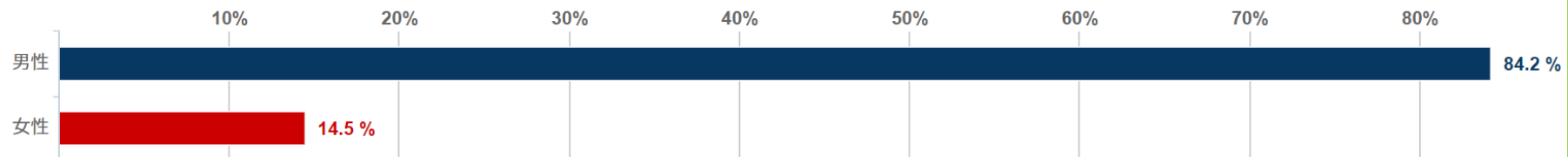


その他

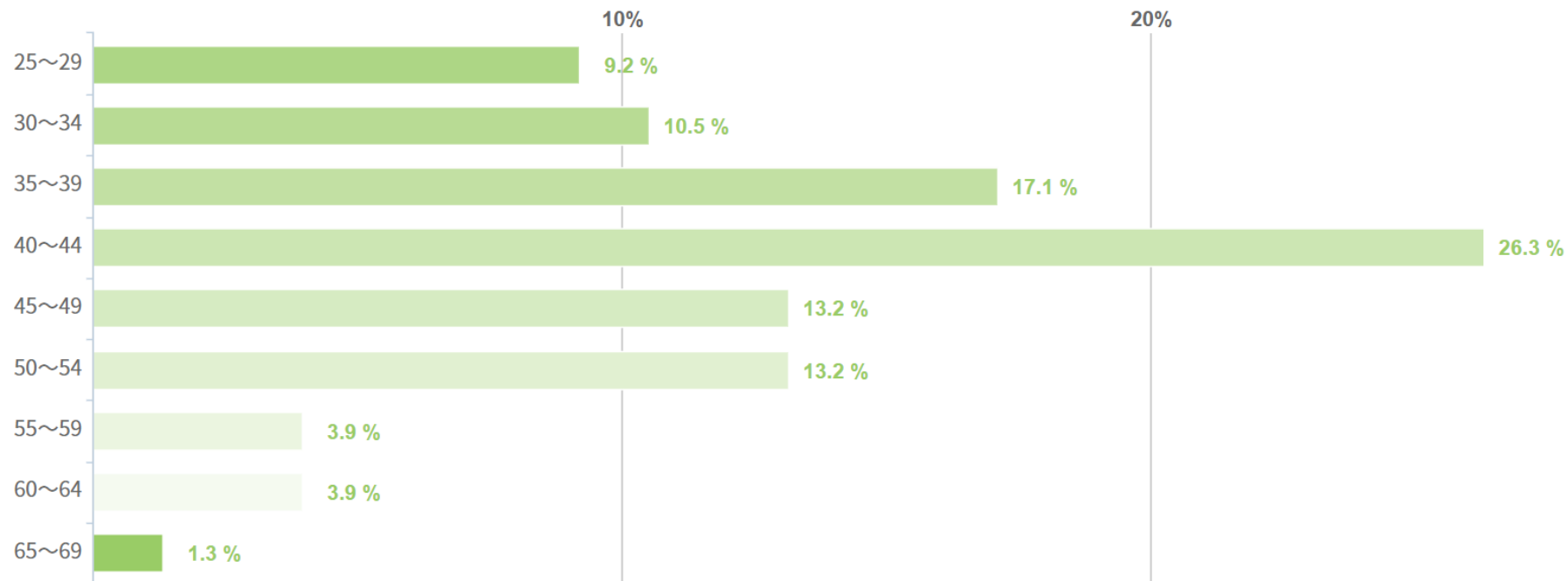
- ・お酒に頼りがちなところがある
- ・ストレス発散したいときコロナで自粛
- ・悩み事が重なったとき、色々考えすぎて眠れない、何度も夜中に目覚めることがある
- ・色々な職業の人のメンタル管理を知りたい
- ・外に呑みに行けない
- ・特に管理する方法がない

本調査の回答者属性

性別



年齢

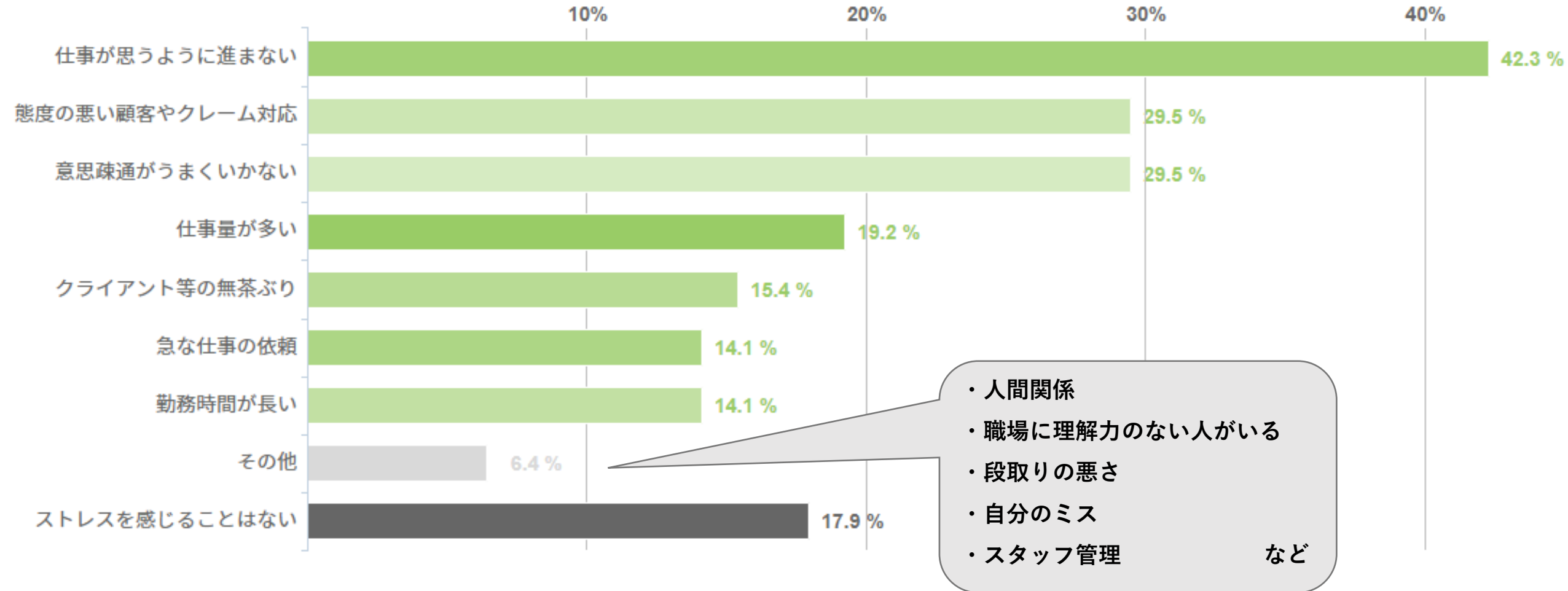


メンタル管理に関する調査結果

— 第2弾 — 仕事に関するメンタル管理編

【回答期間】 2021年8月2日～9月27日

仕事でのストレス



仕事でのストレス別／対処法

【共通】仕事でのストレスへの対処法

- ・よく食べる
- ・できるだけ体を動かす
- ・瞑想をする
- ・クリアしないことには進まないの、
ストレスを感じながらも進める
- ・終わってから、美味しいものを食べたり、
好きな事をする等、自分にご褒美をあげる
- ・音楽を聴いてリラックスする



- ・ひとりになって、ボーっとする
- ・最善を尽くす
- ・よく寝る、よく食べる、よく話す
- ・休日は趣味に没頭する
- ・ある程度の問題は、時間が解決してくれる。
でなければ、その時の最短距離を見つけて
行動するようにする

仕事でのストレス別／対処法

【共通】仕事でのストレスへの対処法

- ・ 何事もチャンスに変換する
- ・ ポジティブ
- ・ 全てお金に繋がると思い込む
- ・ コーヒーを飲む
- ・ ストレス解消に努める
- ・ 一つ一つ冷静に丁寧にする
- ・ ジムに行く
- ・ Youtubeをみる
- ・ 考えて解決する事は努力するが、なるべく深く考えないようにしている
- ・ 誰かに話しを聞いてもらう
- ・ 解決が難しいときは、耐えるか、適度なストレスの発散をする
- ・ 休憩をとる



仕事でのストレス別／対処法

仕事が思うように進まないとき

- ・ そういう時こそ慌てずにゆっくり丁寧にこなす
- ・ 気晴らしに飲み行ったりする
- ・ 検証する
- ・ 集中できる環境を作り、とりあえず仕事を済ます
- ・ 冷静になって無理にでもプラス思考に考える
- ・ 優先度を決める
- ・ 塗装の仕事なので、天気に左右されるため、しょうがないと、諦めがつく
- ・ とにかく一度、落ち着いて仕事をこなす
- ・ 子供と遊ぶ
- ・ 休暇をとる
- ・ 酒を飲む
- ・ とりあえず頑張る



仕事でのストレス別／対処法

態度の悪い顧客やクレーム

- ・ 一度忘れる
- ・ 接客業だからと割り切る
- ・ 自分の中で納得できるように落とし込む
- ・ あまり深く考えずに、気持ちを切り替える
- ・ 考え過ぎないようにしている
- ・ 同僚と話す
- ・ 深呼吸の後、別の話題に

急な仕事の依頼

- ・ 同業者に頼む
- ・ 優先順位を決めている
- ・ 受け入れる



クライアントの無茶ぶり

- ・ スピーディーに終わらせる！
- ・ 別の集中できる仕事をする

仕事でのストレス別／対処法

意思疎通がうまくいかない

- ・ 相談して解決する
- ・ 検証する
- ・ 仕事仲間と話し合う
- ・ 諦める
- ・ 一旦、相手を無視して仕事する

仕事量が多い

- ・ 焦らず、集中する
- ・ 一度忘れる
- ・ やるしかない
- ・ 優先度を決める



仕事でのストレス別／対処法

勤務時間が長い

- ・リフレッシュ
- ・メリハリをつける



その他

【人間関係】

⇒深呼吸、掃除

【段取りの悪さ】

⇒直接本人に話す

【スタッフ管理】

⇒考え過ぎないようにしている

【職場に理解力がない人がいる】

⇒まわりに話を聞いてもらう

A close-up photograph of a person's hand holding a pink, heart-shaped card. The card is held between the thumb and index finger, with the rest of the hand open. The card has a white border and contains the Japanese text 'スタッフのメンタルケア' in a white, outlined font. The background is a soft, out-of-focus gradient of light colors.

スタッフのメンタルケア

従業員・スタッフのメンタルケア方法

コミュニケーション・交流



- ・話を聞く
- ・声かけ
- ・最低月一回の個人ミーティング
- ・定期的に話をして、悩みを汲み取るようにしている
- ・一人一人と食事などに行き、悩みなどを聞いてあげる
- ・個人に合わせて、定期的に食事会もしくは交流会をしている
- ・メンタルが落ちている様な時は明るく声をかけて、話を聞くようにしている
- ・ご飯に行って、世間話するだけ
- ・頻繁に近況報告する
- ・こまめに連絡を取る
- ・カウンセリング
- ・会話を多くして、仲良くなる
- ・些細な変化でもなるべく声を掛けるようにしている

従業員・スタッフのメンタルケア方法

仕事内容・環境

- ・働きやすい環境づくり
- ・従業員以上に自分が動く
- ・出来るだけ仕事に負担をかけないように気をつけている
- ・なるべく、スタッフがやりやすいようにしている
- ・特にハードな業務ではなく、患者さんとも和気藹々とした環境
- ・インセンティブの充実

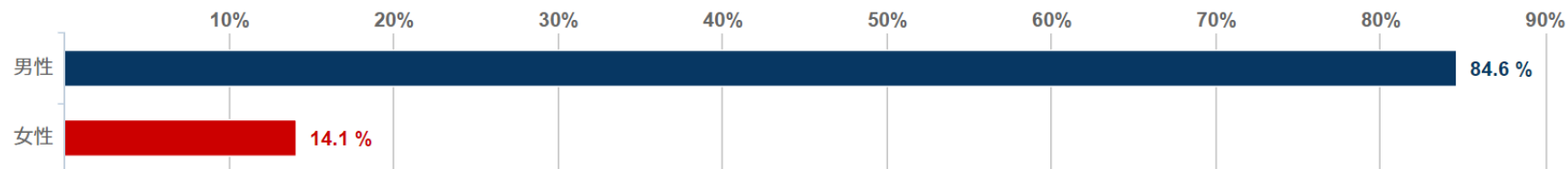
その他

- ・ 今日、明日の近い目標を立てて達成感を分かち合う
- ・ 温泉旅行
- ・ 答えを与えない



本調査の回答者属性

性別



年齢

