

B.M.S.S NEWS

Building Maintenance Seijyo Sangyo

2026 年
3月号

発行：株式会社静城産業



ストレスで起きるカラダの変化

多くの人が悩む 日々の**ストレス**と 上手に向き合うコツ！

ストレスが続くと、肩こりや筋肉の痛みなど、体にさまざまな不調が現れます。
さらに自律神経のバランスが乱れることで、心身の緊張が抜けにくくなり、睡眠不足を招くこともあります。
こうした状態が長く続くと、うつ病を発症してしまう可能性もあります。

ストレス解消方法の 3 つの視点は、

発散

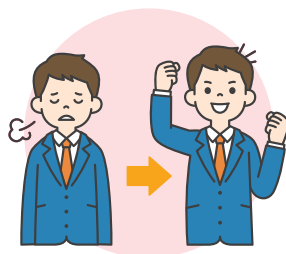
予防

環境改善

発散

溜め込まない習慣をつける

- ・日光浴、体を動かす（ウォーキングやストレッチで気分転換）
- ・趣味、創作、作業（音楽、読書、映画、ゲームなど好きなことを）
- ・仲の良い人と過ごす（仕事の悩みや気持ちを家族、友人と共有）
- ・リラックスする（深呼吸、瞑想、湯船にゆっくりつかる）
- ・笑う：動画、漫才を観る（笑うとストレスホルモンが減る）



予防

溜まりにくい習慣をつける

- ・休憩、睡眠（6～8時間）
- ・バランスのいい食生活（ビタミンB群やたんぱく質を意識）
- ・仕事の優先順位を整理（抱え込みすぎない）
- ・無理なことは「NO」と言う（適度に頼ることも大切）
- ・小さな達成感を意識する（「今日これができた」と考える）



環境改善

職場や家庭でできること

- ・デスク周りを整理する（ごちゃごちゃした環境はストレスの元）
- ・休憩時間の確保（こまめにリフレッシュ）
- ・職場の雰囲気向上（挨拶や会話を増やす）
- ・「ありがとう！」を増やす（感謝の言葉があるとお互いのストレスが減る）



どれか一つでも意識すると、ストレスが溜まりにくくなります。

特に「寝不足」と「仕事の抱え込み」はストレスの原因になりやすいので、まずは睡眠と負担の分散を意識するといいですね！



総合ビル管理業

株式会社 静城産業

〒411-0917 静岡県駿東郡清水町徳倉 2415-1
TEL：055-934-0331（代） FAX：055-934-0332



／ 今日からできる!! ／

お掃除のコツ

静城産業ホームページで公開中！



お掃除のコツを知りたい！
やり方がわからない！という方へ
清掃のプロが毎日のお掃除に役立つ
テクニックを紹介しています！



掃除を効率的に進めるポイントを紹介！

お掃除のコツは
こちらの QR コードから！



<https://bmseijyo.com/soujinokotsu/>

詳しくは静城産業までお問い合わせください



総合ビル管理業

株式会社 静城産業

〒411-0917 静岡県駿東郡清水町徳倉 2415-1
TEL : 055-934-0331(代) FAX : 055-934-0332

