

こころの健康～セルフケア～



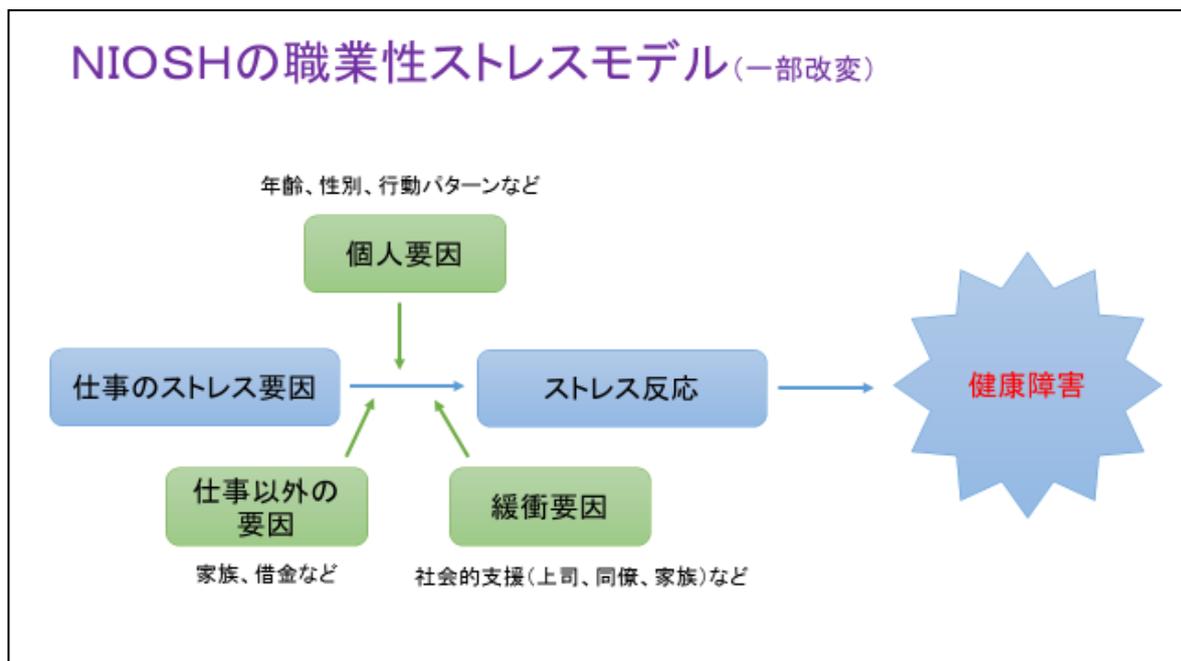
ストレスチェックの結果はいかがでしたか？

ストレスチェックは“自分のストレスがどのような状態にあるか”を調べる検査です。健康診断と同様で、検査を受けて終わりではなく、結果を今後に活かしましょう。

ストレスとは？

ストレス…心が外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと

ストレスは適度であれば人間的な成長や能力、生産性を高めることに役立ちます。しかし、過剰になるとうつ病などのメンタル不調を含む健康障害につながります。



ストレス要因…ストレスを生じさせる外部からの刺激

(例) 仕事の量の問題、職場の人間関係の問題、職場や作業環境の問題など

ストレス反応…ストレス要因の対する身体面、心理面、行動面の反応

(例) 身体面…食欲不振、肩こり、頭痛、腰痛、不眠など

心理面…不安、落ち込み、イライラ、集中力低下など

作業面…過食、過度の飲酒・喫煙、遅刻・欠勤など



メンタルヘルス不調は誰でもかかる可能性がある！！

ストレス過多の状況下において、メンタルヘルス不調は誰にでもかかり得ることです。こころの強い・弱いは関係ありません。

セルフケア

自分で自分のこころの健康を守ること。

ストレスマネジメント～自分自身のストレスに気づき、対処しよう～

①ストレス反応に対する気づきをよくする。

ストレス反応の生じ方は人それぞれの特徴があります。自分はどんな症状が出やすいかを知っておくと、ストレスがたまっていることを知る手がかりになります。

「いつもと違う自分に気づくこと」が大切です！！



②ストレス反応を解消するための具体的な行動を起こす。

【具体例】

☆リラクゼーション

自分に合ったリラクゼーション法を身につけましょう。最も手軽な方法は呼吸法（腹式呼吸）です。

☆ストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラックスに効果あります。



☆適度な運動

心に安らぎをもたらすセロトニンなどの神経伝達物質が脳内に増えることがわかっています。

☆笑う

思い切り笑うことは免疫力が高まると言われています。



☆仕事から離れた趣味を持つ

仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高めます。

☆周囲に相談する・サポートを求める

- ・ 上司や同僚に相談する
- ・ 健康管理室に相談する
- ・ こころの健康相談（電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます）

0570-064-556

- ・ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」（厚生労働省）

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

