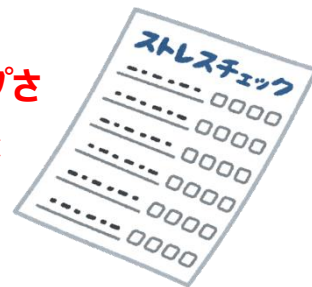


メンタルヘルス

現代社会においてストレスをかかえる人は少なくありません。

ストレスは、適度なものならばプラスとなり、自分を高めて作業効率をアップさせてくれます。しかし、ストレス耐性を超えた負荷がかかると、心が病気になってしまい逆に生産性は低下します。特に、女性は男性よりもホルモンバランスが崩れやすく、ストレス耐性が低いと言われています。



8月に実施したストレスチェックテストで高ストレスの方は要注意です。

コロナウイルス流行により、通常と異なるライフスタイルや仕事形式に戸惑い、不安を抱えている人も多いと思います。

ストレスが大きくなるとこのような変化があります。

心理的側面

イライラ・緊張・不安
意欲の低下・抑うつ

身体的側面

食欲不振・不眠・
動悸・息切れ・便秘・
肩や首のこり



行動的側面

過食や拒食・アルコール
依存・作業効率低下・
作業中や運転中の事故

メンタルヘルスへの取り組みとして会社ではストレスチェックテストを1年に1度実施しています。

目的は「心の不調に自分自身で気づくこと」「職場環境の改善を行うこと」によりメンタルヘルス不調者を未然に防ぐことです。

実施したストレスチェックを無駄にしないように、高ストレス者の方は自分のメンタル不調に気づき、適宜面談や相談を行いましょう。気分の落ち込み・不眠・不安・イライラなど症状が数週間続く場合は、病院を受診しましょう。

2020年10月吉日

～ストレスチェックの結果に関するお知らせ～
(ストレスチェック制度に基づく医師面接指導のご案内)

ボルテックスグループ
健康管理室

今回のストレスチェックにおいて、あなたのストレスが高いとの結果でしたのでご連絡しております。あなたの結果については、同封の結果報告書でご確認できます。今回のストレスチェックであなたはここからたの不調感について回答されています。現在のあなたのここからたの状態について、不安や気になることがあるようでしたら「ストレスチェックに基づく医師の面接指導」を受けることが出来ます。

面接指導はあくまでご自身の意思で受けるものであり、会社側から指示や強要するものではありませんが、今回の医師の面接指導により、ご自身で気づいていないここからたの不調について把握することや改善するきっかけになるかも知れませんので、この機会に医師による面接指導や社内外の相談窓口等のご利用をお勧め致します。

【医師面接指導の流れ】

社内「産業保健スタッフ」に申し出る → 医師面接指導の受診方法を確認 → 医師面接指導実施 → 面接指導結果報告 (医師→事業者)

面接指導の窓口 当社 産業保健スタッフへ
(株)ボルテックスセイゲン マーケティング セイゲン ビューティクスは健康管理室 佐藤 幸子 (保健師)
外線 027-882-33

(株)ヒューマンサポート
外線 027-381-46

高ストレス者は医師面談が受けられます

【ご留意事項】

- 申し出は、本通知を受領した日から10日以内に行うようにして下さい。
- 医師面接指導は、本通知を受領した日から概ね1ヶ月以内を受診して下さい。

「心の病気」について



心の病気は血液や画像検査をしても診断できないため、周囲から理解を得られなかったり、自分自身でも心の病気と気づかずに治療が遅くなってしまったりと、難しい病気です。

また、心の病気にかかる人は「意志の弱い人」「怠け者」という誤った意識があり、なかなか周囲や家族に理解してもらえない・協力を得られないなどの問題があります。

日本では、1年間に国民の40人に1人が心の問題で医療を受けています。

うつ病 日本人の15人に1人が経験する、めずらしくない病気です。まじめで責任感が強く、手抜きが出来ない人・何もしないのが苦痛となる人がなりやすいと言われています。心が弱いわけではありません。

こころの病気は、早期発見し治療が早ければ早いほど回復も早いことが分かっています。

まずは、「何だか最近様子がおかしいな」、と自分自身で気付いたり、周囲の人が気づいて声をかけたり、「気づく」ことが重要です。



ストレスに対するセルフケア方法

① 3つのR

1. **レスト (Rest)** : 休息、休養、睡眠。
2. **レクリエーション (Recreation)** : 運動、旅行、趣味・娯楽や気晴らし。
3. **リラックス (Relax)** : ストレッチ、ヨガ、音楽・アロマセラピーなどのリラクゼーション。

② 悩みを相談

仕事のことで悩んでいるときは、同僚や上司に相談。外部相談窓口もあります。聞いてもらうだけでもすっきりと頭の中を整理することができます。



社内：産業保健スタッフ 佐藤幸子 内線 811
損保ジャパン[こころとからだのホットライン] ☎0120-810-632
外部：こころの耳（こころの健康相談）厚生労働省 ☎0570-064-556
HP⇒<https://kokoro.mhlw.go.jp/worker/>
日本産業カウンセラー協会
働く人の悩みホットライン ☎03-5772-2183

③ 健康的な生活習慣

からだの健康と心の健康はつながっています。

- (1) 睡眠をとる
 - (2) 朝食を食べる
 - (3) 間食はとりすぎない
 - (4) 標準体重を保つ
 - (5) 適度な運動
 - (6) タバコは吸わない
 - (7) 適正飲酒
- を心掛けましょう。

☆脳をリラックスさせることでストレスは軽減します。逆に興奮させるものに飲酒や喫煙、ギャンブルなどがあげられます。おしゃべりもゆっくりリラックス出来ればよいですが、悪口や噂話などは興奮するホルモンが出てしまいます。人によって落ち着くことは違うので、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。