

コロナ禍だからこそ、大切にしたい こころのセルフケア



新型コロナウイルス感染症の拡大により、働く人の状況・環境は変化し、不安や疲れなど感じている人も少なくないのではないのでしょうか。
こころとからだの健康を保つためには、セルフケアが大切です。
また、心身の不調が続く時には、相談窓口にも早めにご相談ください。

自分のストレスサインは？

ストレスの反応は人によって異なりますが、主に「身体」「心理」「行動」の3つの側面にあらわれます。

自分の反応が出やすいパターンを把握しておく
と、こころのSOSに気づきやすいです。

【身体面サイン】

- 肩・首こり
- 下痢、便秘
- 頭痛、腰痛、胃痛
- 不眠
- 動悸や息切れ
- 食欲低下 など

【心理面サイン】

- 不安
- 気分の落ち込み
- イライラ、怒り
- 興味・関心の低下
- 集中力低下
- 訳もなく涙が出る など

【行動面サイン】

- 生活の乱れ
- 過食
- 過度の飲酒・喫煙
- ギャンブル
- 遅刻・欠勤
- 暴力・暴言 など



「こころの耳」(働く人のための特設サイト)

- ◆「疲労蓄積度セルフチェック」
- ◆「5分でできる職場のストレスセルフチェック」

Check!



こころのセルフケアのポイント

- ◆自分の気持ちに気づいて、その気持ち表現する
- ◆自分に合ったストレス対処行動を見つける
- ◆無理を重ねるのは禁物！ストレスはこまめに解消
- ◆できる範囲で他の人とのつながりを維持する



相談窓口

なんとなく心や体が不調なとき

平日 8:30~17:15

- ・松本市健康づくり課 ☎0263-34-3217
- ・南部保健センター ☎0263-27-3455
- ・北部保健センター ☎0263-38-7677
- ・中央保健センター ☎0263-39-1119
- ・西部保健センター ☎0263-92-8001



身近な相談窓口

松本市の相談窓口一覧



【お問い合わせ】

松本市保健所 健康づくり課
TEL: 34-3217 FAX: 39-2523