

こころの健康

～いきいきと働くために～

松本市健康づくり課

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。

身のまわりにストレス要因がないか、気づかないうちにストレスに対する反応が出ていないかをチェックしてみましょう。



行動面サイン

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



身体面のサイン

- 肩・首こり
- 疲労
- 頭痛
- 不眠
- 動悸や息切れ
- 食欲低下
- 目の疲れ
- 肌荒れ、脱毛
- 腰痛
- 下痢、便秘
- 胃痛



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
- 希望のなさ
- 涙もなく涙が出る



働く人のストレスの現状

現在の自分の仕事や職業生活に関する事で、強い不安、悩み、ストレスとなっている事柄がある労働者の割合は**59.5%**です。

(平成28年労働安全衛生調査 厚生労働省)



働く人の半数は、
ストレスを感じながら
仕事をしています。

ストレスとうまくつきあうために

適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の効率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えたりします。しかし、その興奮や緊張が度を超えてしまうとこころやからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。



ストレスと上手につき合うために

①自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気付くこと

②自分に合うストレス対処法を見つけて実践すること

が大切です。

ストレスと上手に付き合うポイント

積極的に休養をとりましょう！休養とは「休む」と「養う」こと！
仕事のオンとオフをはっきりわけて、心身を休ませる日を作りましょう。
昼休み等の休憩時間にはしっかりと仕事から離れること、帰りにどこかに立ち寄って気分転換をすることなども有効です。
のんびりと過ごすのもよいですが、散歩やストレッチなど、適度に身体を動かすことでかえって休養効果が高まる場合があります。



おはようございます！

コミュニケーションで快適職場に！

コミュニケーションの基本は挨拶から！

挨拶の基本4原則は、①笑顔で②明るく③はっきりと④こころを込めてです。今日から心掛けてみましょう。

生活のリズムを整えましょう！

こころの健康を保つためには、体の健康も重要です。睡眠の質が良くなるよう工夫することや、1日3食食べること（特に朝食は必ず食べる）、よくかんでゆっくり食べることなど、生活のリズムを整えましょう。



周囲の人の様子がいつもと違うなと感じたら声をかけて♡

周囲の人の様子がいつもと違うなと感じたら「疲れていない？」「眠れている？」など、さりげなく声をかけてみましょう。こころの不調は本人が気付かない場合も多いため、周囲の気付きが大切です。

こころの不調を感じたら早めに相談しましょう

なんとなく心や体が不調なとき

- 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
- 平日 8:30~17:15

死んでしまいたいくらいつらいとき

- 松本市自殺予防専用相談「いのちのきずな松本」
☎0263-34-3600 平日9:00~17:15
- 長野いのちの電話（松本）
☎0263-29-1414 年中無休 11:00~22:00

身近な相談窓口

- 松本市の相談窓口一覧



どこに相談したらいいかわからない

- よりそいホットライン
☎0120-279-338 年中無休 24時間

メンタルヘルスに関するメール相談

- 働く人の「こころの耳 メール相談」
<http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>