

今日から取り組むメンタルヘルス対策

4 月は新年度の始まり。進学・引越・入社・昇進・異動など、自分の周りの環境や人間関係が変化すること多い時期です。生きている以上変化は必ずありますが、新しい環境に適応するには“心のエネルギー”が必要です。メンタル不調になる前に、メンタルヘルス対策、始めましょう！

ストレス原因をチェック！

1. ここ 1 か月の職場・仕事を振り返ろう

- ① 仕事量の増加（長時間労働、過重労働）
- ② 仕事の質の問題（技術が必要、責任が重い）
- ③ 地位、役割の変化（昇進、降格、配置転換）
- ④ 仕事上の失敗・トラブル・損害や法律問題の発生
- ⑤ 人間関係の問題（上司と部下、同僚、顧客、パワハラ・セクハラ）
- ⑥ 職場環境の悪化（照明、空調）



2. 仕事以外のストレス原因は？

- ① 病気
- ② 育児・介護
- ③ 経済的不安・金銭トラブル
- ④ 孤独
- ⑤ 友人・人間関係トラブル
- ⑥ 離婚・家庭内不和
- ⑦ 住環境（光、騒音、臭気）



Q.最近、身の回りで何か変化はある？

その状況が**長期**にわたる場合
複数思い当たる場合

要注意！
メンタル不調につながるおそれ 大

からだところのチェック！

体調や症状の変化

- ① 肩こり、腰痛、目の疲れ、疲労
- ② 頭痛、めまい、腹痛、下痢が続く
- ③ 眠れない、食欲がない
- ④ イライラする、怒りっぽい
- ⑤ 不安、落ち込みやすい、うつ気分
- ⑥ 気力がない、興味がわかない、集中力が低下した
- ⑦ お酒・たばこの量が増えた
- ⑧ 欠勤・遅刻することが増えた
- ⑨ 昼夜逆転、暴飲暴食



周りから見てわかる変化もあります

↓
気になる人にはまずは声をかけを！
「疲れているようだけど眠れている？」
「食事とれている？」
あなたの声かけが救いになることがあります！

誰でも、“体と心のストレス反応”として、いやなことがあった時や辛い時に一時的に症状が出ることはあります。でも、放置した結果悪化することもある。今すぐ対策を！！

セルフケアの達人になろう！

自分のできる範囲で、自分自身をいたわること。それがセルフケアです。
こころやからだの疲れに気づいたら早めに対処！

自宅で 休日に	・ 好きな音楽を聴く、映画鑑賞 ・ 自分の気持ちを書いてみる ・ 趣味の時間を持つ ・ 家族との会話をもつ ・ 休日に外出する、旅行に行く	
職場で	・ まずは深呼吸！お腹を膨らませる「腹式呼吸」がおすすめ ・ ストレッチで緊張した筋肉をほぐす ・ 昼休憩時に10分間の午睡（眼を閉じるだけでも効果あり！） ・ 仲間とのコミュニケーションを積極的に	
考え方の工夫	・ 「～すべき」「～せねばならない」をやめる ・ 根拠のない悲観をやめる ・ マイナス思考⇒プラス思考へ（「～しかない」⇒「～もできる」）	
いつもの生活を よりよく	・ 食事：栄養バランスよく欠食しない、誰かと一緒に楽しい食事 ・ 睡眠：早めに就寝、睡眠時間を確保！ ・ 運動：ストレッチや散歩などの軽い運動を実践	
ストレス原因 への対処	・ 1人で抱えず、誰かに相談！ ・ サポートしてくれる人に協力してもらう ・ （可能であれば）一旦、距離を置く	

おかしいな、と思ったら

セルフケアでは解消しない、症状が2週間以上続くなど、「おかしいな」とと思ったら迷わず、受診！
医師に相談してみましょう。

- ・ 心療内科：身体症状が中心（ストレス症状が身体に出ている）
例）胃痛、頭痛、めまい、食欲不振等
- ・ 精神科：精神症状・心の不調が中心
例）不安が強い、気力がない、うつ気分が強い、強い不眠等



働く人の「こころの耳電話相談」
（働く方やそのご家族、企業の人事労務担当者の方が対象）

0120-565-455（フリーダイヤル）

