
 \大切にできていますか？／

# こころの健康



今回は、こころの健康についてです。

冬は、日照時間が短くなり気持ちが沈みやすくなる季節となります。

こころもからだも良好な状態を保ち続けるために、定期的に自分の状態に意識を向け、必要なケアをしてあげることが大切です。

今の自分を大切にする方法は何か、少し時間をとって考えてみましょう。

## ストレスに気づこう

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。あなたの身の回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。

誰もがみなそれぞれ  
ストレス事情を  
抱えています



**チェック** 

こんなこと、ありませんか？

### 職場で…

上司や部下との対立など  
人間関係の  
トラブル

昇進・配置転換・出向など  
役割・地位の変化

長時間労働や人事異動など  
仕事の質・量の変化

仕事上の事故や失敗による  
重い責任の発生



### 職場以外で…

病気や家庭不和、事故など  
自分の出来事

単身赴任・転居・騒音など  
住環境や生活の変化

ローンや収入源など  
金銭問題

家族・親族・友人の死や病気など  
自分以外の出来事



**チェック** 

ストレスに対する反応

ストレスが続くとこころやからだへの影響が深刻に…

#### こころに

イライラ・落ち込み・緊張・怒り・不安・ネガティブ思考など



#### からだに

血圧上昇・頭痛・動悸・食欲不振・下痢や便秘・不眠など



#### 行動に

遅刻や早退が増える・ミスが増える・作業効率の低下・酒量や喫煙量の増加・過食など



ストレスの感じ方は  
人それぞれ

## 仕事や職業生活に関するストレスの状況

※厚生労働省「令和5年度労働安全衛生調査」より

仕事に関して強い不安や悩み、ストレスを感じる事柄がある労働者の割合は、**82.7%**！

その主な内容がこちら！

3位 対人関係  
(セクハラ・パワハラを含む)

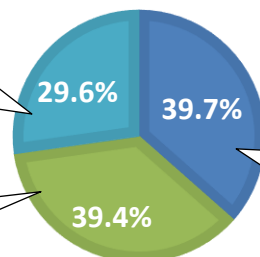
29.6%

39.7%

2位 仕事の量

39.4%

1位 仕事の失敗、  
責任の発生等



# セルフケアをしよう

セルフケアは、からだはもちろん、こころが疲れたときも有効な手段。しかも早めにやると、とっても効果があるんです。



ストレスは誰にでもあります。ためすぎるとこころやからだの調子を崩してしまいます。ここでは、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

## 生活習慣

### 生活習慣を見直そう

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めに！

◎ゆっくり腹式呼吸



◎仕事に関係のない趣味を持つ



◎緊張状態が続いていたら  
トイレに行って深呼吸したり  
軽く体操をする



◎ストレッチ



◎自然に触れること



◎笑うこと



ストレス解消の誤解

ストレス解消のためにお酒やたばこに頼ることは注意が必要です。いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となってしまうことも…



## 考え方

### 考え方を少し変えてみよう

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。

「必ず、〇〇をしなければならない」  
「〇〇すべきだ」

不安



恐れ

心配

強い焦り

「うまくいかないとき、強いストレスが発生」  
問題点や良くないことばかりに注目しがち…

実際にできていること  
うまくいっていること

に意識を向けること！

考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、  
気持ちが少し楽になります。

「しなければならない」「こうあるべき」思考は、  
自分も他人も追い込んでしまいます。  
正解は一つと思わず、別の手段や考え方があると  
思考することで、こころに余裕ができますよ。



## こころの不調 ~周囲の人が気づきやすい変化~

こころの不調は自分では気づきにくい場合もあります。  
ストレス過多の状況下では、誰にでも起こりうるものです。

アドバイスするというよりも、  
その人の気持ちを十分に聴く  
という姿勢が重要です



通常の行動様式からのズレに着目

いつもと違う？  
元気ない？

- ・顔色が良くない
- ・口数が少ない



- ・仕事の能率低下
- ・ミスが目立つ

このような徴候に気づいたら、  
一度時間を取ってゆっくり  
話を聴くことが大切

実は…



うんうん

必要に応じて連携を

相談室

事業場内産業保健スタッフ  
社内の相談窓口や  
産業医などの専門職

事業場外資源  
健康相談室や  
こころの相談など

ご自身の相談はもちろん、  
ご家族のことや  
同僚・部下の相談でも構い  
ません！  
ぜひご活用ください！！

