

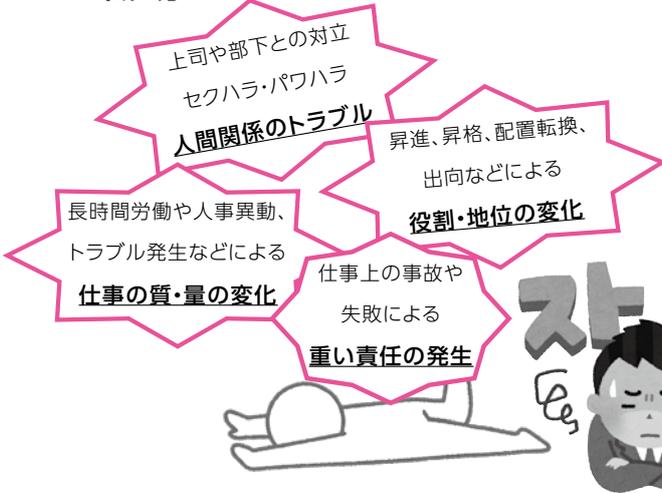


心の健康 — ストレスと上手に付き合ひましょう —

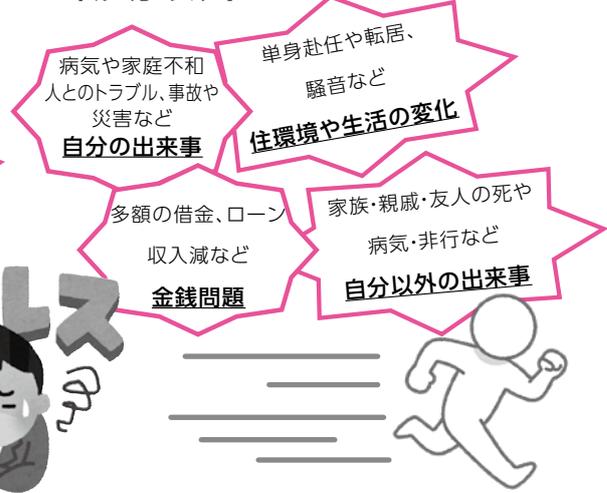
ストレスは、様々な出来事がきっかけになって引き起こされます。あなたの身の周りにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する反応がでていないかチェックしてみましょう!

こんなことはありませんか?

職場で……



職場以外で……



ストレスに対する反応

— ストレスが大きくなると心や体、日常の行動に次のような変化が現れます。 —

心理的

イライラ・緊張・不安・
意欲の低下・抑うつ症状
など

身体的

首や肩のこり・動悸・息切れ・食欲不振・
不眠・高血圧・胃十二指腸潰瘍
・糖尿病・下痢・便秘・肥満など

行動的

アルコール依存・過食・拒食・
作業効率の低下など

ストレスと上手に付き合うポイント

- * リラクゼーション法を身につける
- * 規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分とる
- * 緊張を細切れにする(休憩をとる)
- * 適度に運動する
- * ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

- * 親しい人と交流する時間をもつ
- * 笑いのすすめ
- * 仕事に関係のない趣味を持つ
- * 自然に親しむ機会を持つ
- * 落ち着ける環境をつくる



参考：厚生労働省 こころの健康気づきのヒント集