



心の健康づくり

—あなたの「こころ」元気ですか?—

ストレスや悩みは誰にでもあり、気づかぬうちに溜まっているものです。
自分のストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手に付き合しましょう。

ストレスのきっかけ

生活上の出来事	<ul style="list-style-type: none"> ・引っ越し・騒音などの住環境の変化 ・金銭問題 ・家庭内の人間関係に問題 	職場での出来事	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事での失敗やミス ・仕事の質や量、勤務時間の変化 ・職場の人間関係でのトラブル
----------------	--	----------------	---

ストレスへの気づき

まずは自分で自分のストレスに気づくことが大切です。

例えば

こころの面	体の面	行動の面
<ul style="list-style-type: none"> ・悲しみ、憂うつ感 ・不安感やイライラ感、緊張感 ・無気力、やる気がでない 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲低下、痩せる ・寝つきが悪い ・動悸がする ・手や足の裏に汗をかく 	<ul style="list-style-type: none"> ・人との交流を避ける ・飲酒・喫煙量が増える ・身だしなみがだらしない

ストレス解消方法

 趣味や生きがいをもつ	 適度な運動をする	 信頼できる人に相談	 バランスのいい食事
 規則正しい生活	 38～40℃のお風呂に入る	 十分な睡眠をとる	 自分の感情や考えを表現する

症状が改善しない場合や悪化する時は、相談や専門の医療機関で早めに受診しましょう。

こころの相談窓口	☆こころの健康相談統一ダイヤル(内閣府) ☆心の健康電話(あいこころホットライン365) ☆津島保健所(平日9時～12時・13時～16時30分)	☎0570-064-556 ☎052-951-2881 ☎0567-26-4137
-----------------	--	---