



# 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みつけ、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

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

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

### ストレス解消方法



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)	☎0570-064-556
☆心の健康電話(あいこころホットライン365)	☎052-951-2881
☆津島保健所(平日9時~12時・13時~16時30分)	☎0567-26-4137