



**誰でもかかりうる病気です**

生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。新型コロナウイルスの影響により、ストレスや悩みが増えた人の割合が増えたとも言われています。職場のメンタルヘルスにおいては、こころの健康づくりが注目され、ストレス・精神障害・自殺などの幅広い対策を組織として実施することが求められています。

**ストレスチェック制度**：労働者が50人以上いる事業所に義務付け  
目的  
・一次予防が主（労働者のメンタルヘルス不調の未然防止）  
・労働者自身のストレスへの気づきを促す  
・ストレスの原因となる職場環境改善につなげる



労働者の精神状態が悪いと…  
仕事のパフォーマンスやサービスなどが低下

職場の人間関係が悪いと…  
職場内の対立・いじめ・ハラスメントなどの問題が発生



**早めの対策が大切です**

- 気分が沈む、憂うつ
  - 何をするのにも元気が出ない
  - イライラする、怒りっぽい
  - 胸がどきどきする、息苦しい
  - 何も食べたくない、食事がおいしくない
  - なかなか寝つけない、熟睡できない
  - 夜中に何度も目が覚める など…
- こんな症状が続いたり、日常生活に支障がでてきたらまずは相談を！



**あなたの周りに、こんな方いませんか？**

- 服装が乱れてきた
  - 急にやせた、太った
  - 感情の変化が激しくなった
  - 表情が暗くなった
  - 不満、トラブルが増えた
  - 遅刻や休みが増えた
  - ぼんやりしていることが多い
  - ミスや物忘れが多い
  - 体に不自然な傷がある など…
- 気になったら声をかけてみましょう！



**ストレスと上手につきあうには？**

● **ライフスタイル**

- リラックスできる時間をもつ
- ゆっくりと腹式呼吸をする
- ぼんやりと窓の外を眺める
- ゆったりお風呂に入る
- 軽く体をストレッチする
- 好きな音楽を聴く



など気軽にできることをまずやってみましょう。

● **考え方** 考え方やものの見方を少し変えてみる。

● **困ったら** 誰かに話してみる。医師や公認心理師などの専門家や、の精神保健福祉センター、保健所、自治体の相談所など。その他、産業医や保健師、上司でも。



**すでに休業された方への対応は？**

厚生労働省「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」や「こころの耳」のサイトなどを参照してください。