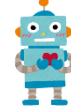


労働者のメンタルヘルス



メンタルヘルスとは「心の健康」のことです。新年度になり仕事や人間関係、生活の変化など誰でも心の不調を感じることはあります。あなたの身のまわ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ないかをチェックしてみましょう。

こんなことは、ありませんか？



ストレスに対する反応

心理的側面

抑うつ感、意欲や集中力の低下、おっくう感、イライラ感、怒りっぽくなる、不安感、緊張感など




身体的側面





高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、吐き気、頭痛、めまい、眠れない、何度も目が覚める、食欲不振、だるさなど

行動的側面

遅刻や早退、酒量やたばこが増える、食事の量が増えるまたは減るなど作業効率の低下、作業場の事故、ミスが増えるなど

ストレスとうまくつきあう

- * リラクゼーション法を身につける 
- * 親しい人たちと交流する時間をもとう 
- * 仕事に関係のない趣味を持つ 
- * 緊張を細切れにする(軽く体操など)
- * 適度に運動をする

- * 笑いのすすめ 
- * できるだけ落ち着ける環境を(休憩時間は好きな音楽を聴くなど) 
- * 自然を親しむ機会を多く持つ 
- * ストレス解消をタバコやお酒に頼らない 

規則正しい生活に心がけ、睡眠を充分にとろう

食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高めましょう。

一人ひとりの労働者が、「**自分の健康は自分で守る**」という考え方を理解し、ストレスに対処する知識、技術を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できるようにしましょう。

メンタルヘルスに関する情報や相談窓口を提供している【**こころの耳**】を今すぐ検索！