



心の健康 —ストレスと上手に付き合いましょう—

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……

上司や部下との対立
セクハラ・パワハラ
人間関係のトラブル

昇進、昇格、配置転換、
出向などによる
役割・地位の変化

長時間労働や人事異動、
トラブル発生などによる
仕事の質・量の変化

仕事上の事故や
失敗による
重い責任の発生

職場以外で……

病気や家庭不和
人とのトラブル、事故や
災害など
自分の出来事

単身赴任や転居、
騒音など
住環境や生活の変化

多額の借金、ローン
収入減など
金銭問題

家族・親戚・友人の死や
病気・非行など
自分以外の出来事



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