

メンタル不調を 未然に防止

労働安全衛生法が改正され、従業員50人以上の事業所は、ストレスチェックの実施が義務づけられました*。うつ病などのメンタル不調を防ぐには、自分のストレスに気づき、早め早めに対処することが大切です。

*平成27年12月から施行

ポイント 1

ストレスに気づく!

自分のストレスに
気づくことが大切です。

- ♡ **心身面では**
悲しみ・憂うつ感・不安感・無力感、食欲がなくなる、寝つきが悪いなど
 - ♡ **行動面では**
趣味活動が減った、消極的になる、飲酒や喫煙量が増えた、落ち着きがないなど
 - ♡ **生活面では**
自分や家族が病気やけがをした、金銭問題、住環境の変化など
 - ♡ **職場では**
仕事の量や質が変化した、人間関係、昇進・転勤など
- ※秋ごろから気分が落ち込むなどのうつ症状がひどくなり、春が近づくにつれ改善する「冬季うつ病」というものもあります。

ポイント 2

ストレスに対処する!

セルフケアでストレスと
上手に付き合うことも
大切です。

- ♡ **リラクゼーション**
腹式呼吸などで心身の緊張を緩める
 - ♡ **ストレッチ**
筋肉を伸ばして心身をリラックス!
 - ♡ **無理のない適度な運動**
ウォーキング、サイクリングなど
 - ♡ **快適な睡眠**
 - ♡ **親しい人たちとの交流**
 - ♡ **趣味をもつ**
 - ♡ **専門家、相談機関などに相談する**
- ※詳しくは、「こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」(厚生労働省ホームページ)を参照

セルフケアで ストレス軽減



♡ **メンタルヘルス不調が疑われたら、専門家に診てもらいましょう** ♡

健康保険のみらいをみんなで作る/
あしたの健保プロジェクト

