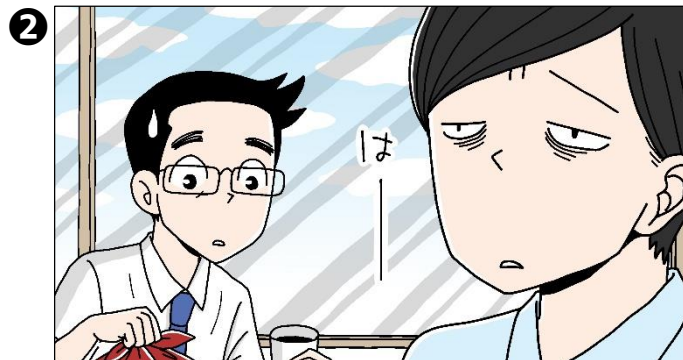




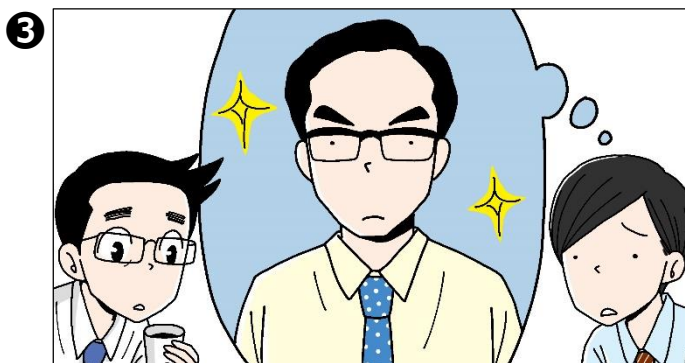
動画でもご覧
いただけます



部下 ふあ
上司 眠そうですね・・・



部下 最近、疲れてよく眠れないんです・・・
上司 それは、つらいですね。
何かあったのですか？
もしよければ、話を聴かせてもらえますか？



部下 最近、営業先の担当者が変わったもので・・・
その人とのやりとりがまだうまくいかないもんですから・・・
上司 営業の担当者とのやりとりがストレスなんですね。



部下 そうなだと思います。
担当者の方との仕事の話のやりとりが
まだスムーズにいかなくて・・・
上司 そうなんですね・・・



部下 最近、新しい仕事の立ち上げの話をされたんですが・・・
こちら初めての話だから、わからないことだらけで、
うまく答えられていない気がして落ち込みます。
そうすると、家に帰って寝ようとしても
仕事のことを考えると眠れなくなってしまい、
お酒飲んで寝たりしてます・・・
上司 やり取りが大変だったんですね。
それで疲れていたんですね。



部下 疲れて、だんだん眠れなくなって・・・
最近、食欲がなくなったり、
正直しんどいなと思っていました。
上司 辛いですね。
眠りはこころの健康に大切なですから、
お酒は控えたほうがよいですよ。
仕事も課長に相談してみたらどうでしょう。
一緒に相談してみませんか。

自分がさらされている**ストレス**に気づこう。こころの“SOS”に気づこう。

ストレスが続くと、私たちの心身はさまざまな影響をうけます。これが「ストレス反応」です。
 ストレス反応のあらわれかたは人それぞれです。そして状況によっても影響の受け方や症状は違います。
 ストレスによる不調のサインに気づくことはストレス対処の第一歩です。

こんなことは、
自分のこころが発する
“SOS”のサイン
 かもしれません。

こころの状態 が以前と違う

・イライラすることが多い 等

食べる ことにに関して以前と違う

・食欲が減ってきた
 ・食べる気にならない 等

体の状態 が以前と違う

・体調が悪いと感じる
 ・疲労感が強い
 ・肩や腰が痛い 等

睡眠 に関して以前と違う

・寝つきが悪い
 ・何回も目が覚める
 ・よく寝た感じがしない 等

遊びや趣味 に関して以前と違う

・趣味が楽しめない
 ・満足感がない
 ・何をしてもつまらない 等

過度のストレスにさらされてくると、さらに「**身体面**」・「**精神面**」・「**行動面**」で様々な症状が現れます。

身体面

肩こり、頭痛、倦怠感、不眠、食欲不振や過食、発汗、アルコール・カフェイン・喫煙等への気持ちが増す

精神面

無気力感、集中力の欠如、イライラ・不安・怒り等のネガティブな感情や自責的な感情の増加傾向

行動面

遅刻や欠勤が増える、仕事でミスが増える、人付き合いが悪くなる、攻撃的な言動が増える

ストレスによる自分のこころが発する**SOSのサイン**に自分自身も気づいてください。

ストレス対処としてセルフケアを日ごろの生活に取り入れることは、こころの健康を保つために大切です。

そして、ストレスが強い場合や、健康の問題が深刻な場合には**自分で抱え込まず、相談することも大切です。**

セルフケアにはリラクセーションやストレッチ、気分転換やレクリエーション、相談などいろいろありますが、
 その時々自分に合うことを取り入れてください。

ストレス対処を通じて、**こころの健康**を大切にしていきましょう。

～ 1人で悩むより、まず相談を ～

こころの相談電話

(岩手県精神保健福祉センター内)
 ※土日祝日及び年末年始は除く

019-622-6955

相談時間／9:00から18:00

0570-064-556

相談時間／9:00から18:00・18:30から22:30
 夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

● 県 央 保 健 所 019-629-6574	● 大 船 渡 保 健 所 0192-27-9922	● 久 慈 保 健 所 0194-66-9680
● 中 部 保 健 所 0198-22-2331	● 釜 石 保 健 所 0193-25-2710	● 二 戸 保 健 所 0195-23-9206
● 奥 州 保 健 所 0197-22-2831	● 宮 古 保 健 所 0193-64-2218	● 盛 岡 市 保 健 所 019-603-8309
● 一 関 保 健 所 0191-26-1415	相談時間／土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:30 (盛岡市保健所は9:00～16:00)	

県公式ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

検索

