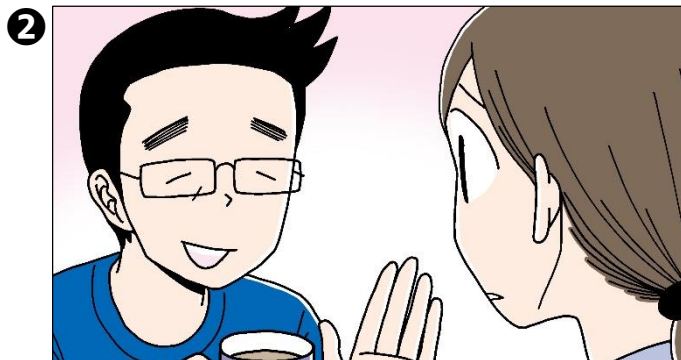


妻 最近お仕事も忙しそうだから、  
ストレスで大変かなあと心配していたのよ。

夫 最近、ストレスはないと思うよ。



妻 そうなの？夫婦でもなかなか話しづらいことかもしれないけど、  
何か心配なことがあったら遠慮せず話してほしい。

夫 ありがとう。心配かけるね。



妻 残業で帰りが遅いときもあるでしょう。  
だから、疲れているのかなと思っていたの。  
たとえばストレスチェックができるウェブサイトもあるみたいだよ。  
厚生労働省の「こころの耳」サイトとか・・・

夫 毎年、会社でも、ストレスチェックをうけているんだ。  
3か月前にうけてみて、とくに問題ないという結果だったんだ。



妻 そうだったのね。最近忙しいから、  
前よりストレスで疲れているようにも見えるわよ。  
忙しいと、自分自身のこころの疲れも後回しとなって、  
実は健康を崩していたという場合もあるようだから。  
自分自身の疲れにも目をむけてみよう。

夫 実は、少し疲れは感じていたんだ。  
ストレスもチェックしてみるのには大事だね・・・



夫 ストレスチェックで検索してみようかな・・・  
厚生労働省だけでなく、  
いろいろチェックするサイトがあるんだね・・・



妻 私も自分のストレスと調子をチェックしているの。  
お互い忙しいけれど調子を崩さないようにして  
健康を大切にしようと思ってる。

夫 いろいろ気にかけてくれてありがとう。  
ストレスや疲れにも目を向けて、  
家庭では職場での疲れを癒し、家族団らんだね。

## 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**を大切にしていましょ。

### ～ 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

