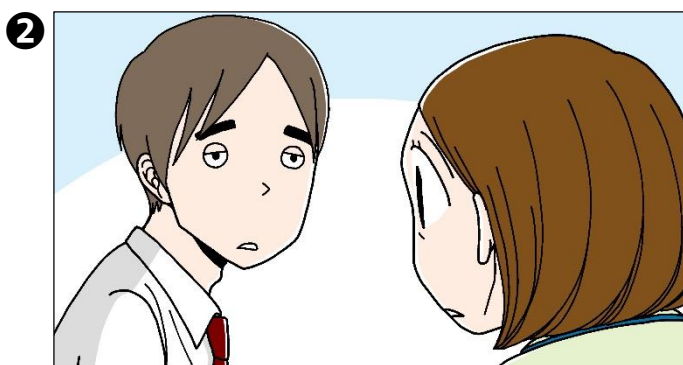


こころの健康セルフチェックについて ③

「こころのSOSに気づこう」編（2）

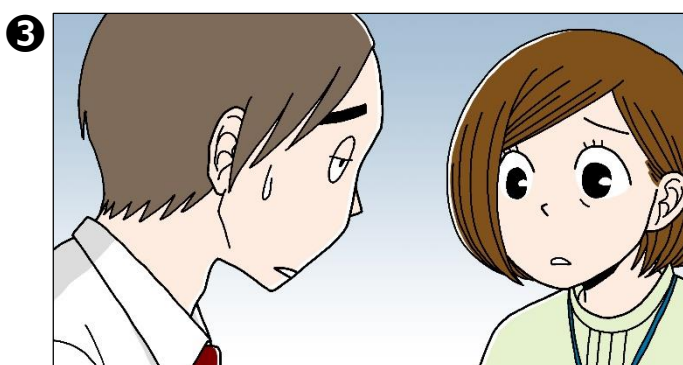


上司 （あれ？ぼーっとしているなあ？どうしたのかな？）



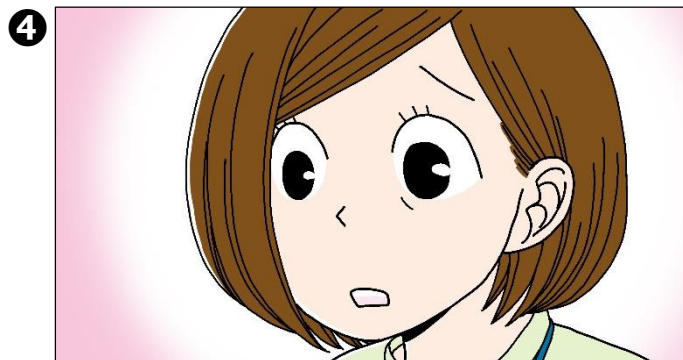
上司 どうしましたか？
お疲れのご様子ですが。

部下 あ、いえ、何でもありません...

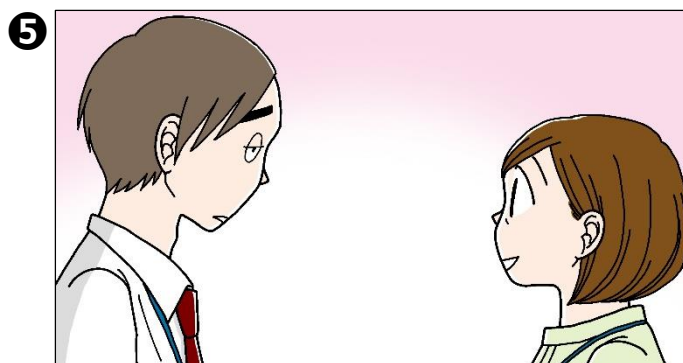


上司 ここ最近残業も多かったですね？
（集中力が無くなるのは
ストレスがたまってるって
こころのSOSかもしれないよね...

部下 あ、はい。実は父が病気で入院して、
昨日手術で付き添っていたんです。
ここ最近、病院に一緒に行ったりしていましたが、
調子も悪くなってきて...



上司 そうだったんですね。
疲れているけど、休んだりできていますか。
職場でも何か手助けできることがあったら
遠慮なくいっていただけますか。



部下 はい。なんか、父が心配で仕事に向かう気がしなくて、
疲れてしまい仕事が進まないんです。
昨日、付き添いで泊ったのも影響していると思います。
（仕事が進まず、迷惑かけてしまっているんだろうな。
申し訳ないな...がんばらないとなあ...）

上司 そうだったんですね。話をしてくれてありがとうございます。
最近、お休みとることも多いから心配していたんです。
昨日、付き添いで病院に泊まっていたのなら、
疲れているから今日は早退してもよいと思いますよ。
私からもリーダーに伝えておきますね。
帰ったらゆっくり休んで、また相談していきましょう。

部下 ありがとうございます。
話してみてよかったです。
気持ちが楽になりました。



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

