

働くあなたの

# こころの健康

近年、多くの働く人が仕事や職業生活に強い不安やストレスを感じています。

あなたのこころは健康ですか。こころをいきいきと保ち生活するためには、ストレスと上手に付き合うコツが必要です。

## 1 身近にあるストレス

ストレスとは、こころに負担がかかるような出来事や状況（ストレッサー）によって、人の内部に生じる緊張状態のことです。ストレスの原因となるものや感じ方は、人によって様々です。

### 仕事のストレス要因の例



長時間労働や人事異動など、仕事の質・量の変化



仕事上の事故や失敗など、重い責任の発生



セクハラ・パワハラなど、人間関係のトラブル



昇進・降格、配置転換など、役割・地位の変化

### 職場以外でのストレス要因の例



自身の出来事  
(病気や家庭不和、事故や災害など)



生活環境の変化  
(単身赴任、転居、騒音など)



金銭問題（借金やローン、収入減少など）



自身以外の出来事  
(家族や友人などの死や病気など)

## 2 ストレスのサイン

ストレッサーによって引き起こされる「ストレス反応」はこころの面、からだの面、行動の面に分けることができます。自分はどこにどのようなストレス反応ができるのかを知っておくと、「ストレスがたまっている」ことに気づくきっかけになります。

### こころ

気分の落ち込み  
やる気が出ない  
急に泣き出す



イライラ  
怒りっぽい



集中力の低下  
人付き合いをさける など

### からだ

寝つきが悪くなる  
夜中や早朝に目覚める



頭痛・肩こり・腹痛  
腰痛・不眠・めまい  
食欲不振 など

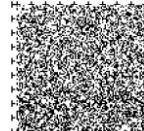


### 行動

飲酒の量やタバコ  
が増える 過食



ミスが増える  
遅刻や早退が増える、散財するなど



自分の心身の声を聴くことが大切です

### 3 こころのセルフチェック

とはいっても・・毎日忙しい生活をしていると、ストレスのサインに気づかないこともあります。

まずはセルフチェックで、こころの健康状態を確認してみましょう。

よく風邪をひくし、風邪が治りにくい
手、足が冷たいことが多い
手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い
急に息苦しくなることがある
動悸がすることがある
胸が苦しくなることがある
頭がすっきりしない(頭が重い)
目がよく疲れる
鼻づまりがすることがある
めまいを感じることがある
立ちくらみしそうになる
耳鳴りがすることがある
口の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある
のどが痛くなることが多い
舌が白くなっていることが多い
好きなものでも食べる気がしない
いつも食べ物が胃にもたれるような気がする

腹が張ったり、痛んだり下痢や便秘をすることがよくある
肩がこりやすい
背中や腰が痛くなることがよくある
なかなか疲れが取れない
このごろ体重が減った
何かするとすぐに疲れる
気持ちよく起きられないことがよくある
仕事をやる気が起こらない
寝つきが悪い
夢を見ることが多い
夜中に目が覚めたあと、なかなか寝つけない
人と付き合うのがおっくうになってきた
ちょっとしたことでも腹がたったり、いらっしゃうになることが多い

簡易ストレス度チェックリスト（桂・村上版）（SCL-KM）

いくつチェックがつきましたか？

0～5個

ほぼ安心です

定期的にストレスチェックをしましょう

6～10個

軽度のストレス状態

しっかり休養する時間を取りましょう

11～20個

中程度のストレス状態

生活の見直しと相談窓口への相談を

21～30個

重度のストレス状態

相談窓口やこころの専門医への相談を

### 4 ストレスとうまく付き合う

#### ① ストレスへの抵抗力

ストレスからくる不調を防ぐには、ストレスに対する抵抗力をもつことが重要です。体調管理がきちんとできているかどうか、ストレスへの抵抗力をつける上では大切な要素です。十分な睡眠と休養、バランスのとれた食事、適度な運動など、規則正しい生活を心がけましょう。

##### 睡 眠

良質な睡眠は規則正しい睡眠  
週間から。



○十分な睡眠時間を確保  
しましょう。

○毎日同じ時間に寝るこ  
とが難しい場合は、起床  
時間を一定に保ちまし  
ょう。

○アルコールは睡眠を浅  
くし、利尿作用によりた  
びたびトイレに起きてし  
まう作用があります。過  
度な飲酒は避けましょ  
う。

##### 食事・嗜好品

規則正しい食習慣と、嗜好品  
は付き合い方に注意を。

○規則正しく、バランス  
よく、食べ過ぎないこと  
が大事です。

○ニコチン・アルコール・カフェ  
インは眠りに影響します。付き合  
い方に注意が必要です。



##### 運 動

今より、少しでも多く体を動  
かすことから。



○家事や仕事などの生活場  
面でも、身体を動かすこと  
を意識しましょう。

○座りっぱなしの時間を短  
くしましょう。

くるめ健康 のびのび ポイント

貴方の健康を  
アプリでサポート！

睡眠・食事・ウォーキングなど日々の生活をアプリに記録！

取組内容に応じてポイント獲得して特典抽選に参加しよう♪

詳細は  
QRコード→



## ② こころと体のセルフケア

ストレスと上手く付き合うためには、自分にストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。セルフケアには様々な方法がありますが、日々の生活に取り入れやすいものを紹介します。

### ◆ ポイント リラクゼーション法を身につける

#### 漸進的筋弛緩法

ストレス状態にあると無意識のうちに筋肉が緊張状態になっています。漸進的筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れ、そのあとゆるめることを繰り返すことでリラックスしていく方法です。

1. からだの各部分（顔・手・腕・肩など）に力を入れ、緊張させます（5秒程度）

2. 緊張させた感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます（10秒程度）

（力を抜いたときのじわっとゆるんで、あたたかくなる感じが大切です）

#### 呼吸法

息を吸うのが緊張、吐くのがリラックスです。リラックスしたいときは、吸う息よりも吐く息を長めにゆっくりと、細く長く吐いていきます。呼吸の長さは自分のペースで調節を。

1. 鼻からゆっくり大きく息を吸います（おなかをふくらませます）

2. 少しとめて

3. 鼻もしくは口からゆっくり息を吐きます（おなかをへこませます）

鼻から吸って  
1・2・3

軽く止めて  
4

鼻もしくは口から吐きます  
5. 6. 7. 8. 9. 10



#### 呼吸法のコツ

○息を吐く時におなかがしほみ、息を吸う時におなかが膨らむようになると効果的です。（腹式呼吸）

○息を吐くときに「日ごろの緊張や疲れ、不安や不満などの嫌な感情が、気持ちよく自分の外に吐き出される」のをイメージしましょう。

### ◆ ポイント 緊張を細切れにする

緊張が続いているなと感じたら、トイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど気分転換を図りましょう。

### ◆ ポイント 自然を楽しむ機会を持つ

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは生活のリズムを変えるのに役立ちます。森の木には心身をリフレッシュさせる成分（フィトンチッド）が発散されており、ストレス解消に有効です。

## 「いつもと違う」に気づいたら「ゲートキーパー」になりませんか

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることです。

みなさんの周りに、「なんだか元気がない」「何か悩んでいそう」な人はいませんか？声をかけ、話を聞くことで、守れる生活やこころの健康があります。

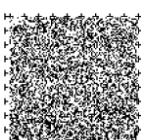
「いつもと違う」と気づいたら、まずは声をかけることから、始めてみませんか。

最近  
眠れていますか？

つらそうだけど、  
何かあった？

話してくれて  
ありがとう

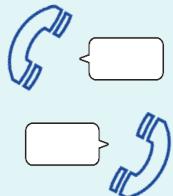
元気がないなって  
心配してたんだ



# 5 話をする・相談する

「自分の悩みを人に話すなんて」「話をしても解決しない」など思っていませんか。真面目で責任感の強い人ほど、一人で悩みを抱えがちです。話することで「頭の中が整理される」「心が落ち着き、違った視点で物事を考えられる」「思いつかなかつた解決策がみつかる」などのメリットもあります。

## 電話で



つらく、苦しい時の「こころの電話相談」窓口です。

### ■福岡いのちの電話

092-741-4343 (24時間対応)

こころの健康に関する悩み、うつや不眠、アルコール問題などの依存症に関する相談。  
保健・福祉・医療全般に関する相談の窓口です。

### ■久留米市保健所保健予防課

0942-30-9728 (月～金 8時30分～17時15分  
祝日・年末年始をのぞく)

働く人やその家族、企業の人事労務担当者の方向けの相談窓口です。

### ■働く人の「こころの耳電話相談」

0120-565-455 (月・火 17時～22時／土日10時  
～16時／祝日・年末年始をのぞく)

## SNSで



24時間365日、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

### ■あなたのいばしょチャット相談



働く人やその家族、企業の人事労務担当者を対象にしたLINEによる相談窓口です。

### ■働く人の「こころの耳SNS相談」



(月・火17時～22時／土・日10時～16時／受付は終了30分前まで) LINEより友達登録が必要です。

「死にたい」「消えたい」といったつらい気持ちや悩みをSNSで相談できます。

### ■生きづらびっと



(月～日 8時～22時30分／受付は22時まで)

LINE ID 検索 @yorisoi-chat

## メールで



心身の不調や不安・悩み等メンタルヘルスに関するメールの相談窓口です。

### ■働く人の「こころの耳メール相談」



(24時間受付／メール相談窓口の利用にあたり「ご相談の前に」「利用規約」への同意が必要です。

## WEBで



さまざまな方法の相談窓口の検索ができます。どこに相談するか、考えるときに。

### ■支援情報検索サイト



窓口の利用にあたり「ご相談の前に」「利用規約」への同意が必要です。

<https://shienjoho.go.jp/>

