

—自分で自分の健康を守るために—  
健康情報を探して分かって使える力を高めよう

# ヘルスアップ通信

## —メンタルヘルス不調— 心と体を守るためにできること

4月は就職や異動、新学期など、新しい環境が始まる季節です。期待感ややる気が高まる一方で、新しい環境に適応するためのストレスや疲れが、心に負担をかけることもあります。

### メンタルヘルス不調とは

ストレスや強い悩み、不安などの心の負担が、心身の健康や生活、行動に影響を与え、何らかの不調が生じることをいいます。近年メンタルヘルス不調によって休職、退職する人の割合が増えています。

### メンタルヘルス不調の原因

職場、生活環境の変化

人間関係に関するストレス

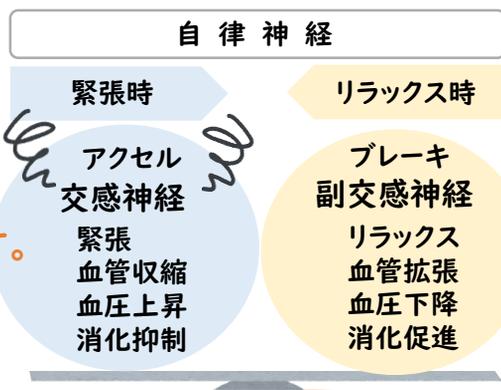
長時間労働

など

### カギは自律神経？！

自律神経はあらゆるストレスや環境の変化に対応し全身を最適な状態に保ちます。右図のように自律神経は「交感神経」と「副交感神経」がバランスよく働くことが大切です。

強いストレスや緊張が続くと「交感神経」が働き過ぎ「副交感神経」が抑えられ様々な不調の原因となります。



### 不調のサインに早く気づこう

#### 気分や感情の変化

- いつもよりイライラしやすい
- 気分が沈んでいる
- やる気が出ない



#### 体調の変化

- 眠れない
- 頭痛・肩こり
- 疲れが取れない



#### 行動の変化

- ミスが増える
- 人と会いたくなくなる
- 遅刻、欠勤が増える

### 対策1 セルフケア 早めの対策を

#### 「リラックス」を意識する

- 深呼吸
- 軽い運動やストレッチ
- リフレッシュ方法を見つける



#### 生活を整える

- 良い睡眠
- バランスの良い食事



### 対策2 相談 一人で抱えない

#### 上司・家族・友人など

#### 職場内の専門家

- 産業医、保健師、看護師、カウンセラーなど

#### 職場外の専門家

- 医療機関、外部カウンセラー、相談窓口など

メンタルヘルスケアに関する様々な情報や相談窓口を提供するサイトです

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳



早めの対策、相談にお役立てください↓

□ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

□ 阪急阪神健康相談「メンタルヘルス カウンセリングサービス」 詳細は「保健事業と給付のしおり」をご参照ください。

心と体に目を向け、ケアする習慣を取り入れる、無理せず早めに相談することを意識したいですね。

参考 ・職場における心の健康づくり～労働者の心の健康の保持増進のための指針～ ・こころの耳HP