

こころく 健康通信 海匠!

(心・働・楽)

平成30年10月16日
海匠地域・職域連携推進協議会
作業部会発行

創刊号

あなたのこころ、疲れていませんか？お仕事や子育て、健康の悩みなど…気づかないうちにストレスが溜まって、背負いきれなくなったら大変です！そうならないために、時にはこころの疲れについて耳を傾ける時間も必要かもしれません。その、考える時間の一助として、この便りを活用していただければ幸いです。

もし、ストレスでしんどくなった時は、この紙面の対処法を試してみたり、裏面に記載してある機関等に相談してみましよう。相談することで、背負ったストレスが軽くなるかもしれません。



最近こんなことはありませんか？

眠れなくなった



食べられなくなった

もしかしたらストレスが溜まっているかもしれません

ストレス対処方法

- ① 目をつむって、深呼吸を試してみる
- ② ストレッチや散歩など、体を動かしてみる
- ③好きなこと、気分がいいことを優先してみる
- ④ 自分を褒めてみる
- ⑤ うまいった自分を思い描く
- ⑥ 感謝の言葉を口にしてみる
- ⑦ 信頼できる人に話してみる



ストレスチェックとは？

例えば...

「自分のペースで仕事ができる」

そうだ／まあそうだ／

ややちがう／ちがう

「気がはりつめている（最近1ヶ月）」

ほとんどなかった／ときどきあった

しばしばあった／ほとんどいつもあった



チェックを実施し高ストレスの場合には、医師による面接を受けることができます。

「ストレスチェック」とは、

ストレスに関する質問票（選択回答）に労働者が記入し、それを集計分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのか調べる簡単な検査です。

労働者にとっての意義

1. ストレスチェックを受けることで、自らの状態を知る。
2. ストレスへの対処（セルフケア）のきっかけにする。

事業者にとっての意義

1. 労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止できる。
2. 職場の問題点の把握が可能となり、職場改善の具体的な検討がしやすくなる。

こころが疲れた時の相談先

中核地域生活支援センター

海匠ネットワーク

TEL：0479-60-2578 住所：旭市口838

福祉と暮らしのなんでも相談

（千葉県から中核地域生活センター事業を受託）
多様な相談に対して、総合的に対応する
地域福祉のセーフティネット！！



海匠健康福祉センター（保健所）

TEL:0479-22-0206

銚子市清川町1-6-12

八日市場地域保健センター

TEL:0479-72-1281

匝瑳市八日市場イ2119-1

銚子市役所 健康づくり課

TEL:0479-24-8070

銚子市若宮町4-8

旭市役所 健康管理課

TEL:0479-63-8766

旭市二の2787-1

匝瑳市役所 福祉課

TEL:0479-73-0096

匝瑳市八日市場ハ793-2

厚生労働省

働く人の「こころの耳 電話相談」

0120-565-455

働く人の「こころの耳 メール相談」

kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/