



健康づくり活動

「健康づくり活動」は、

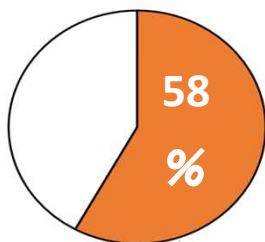
働くひとの健康をたいせつにする**職場を応援する活動**です。

今回はこころの健康づくりに役立つ情報をご紹介します。

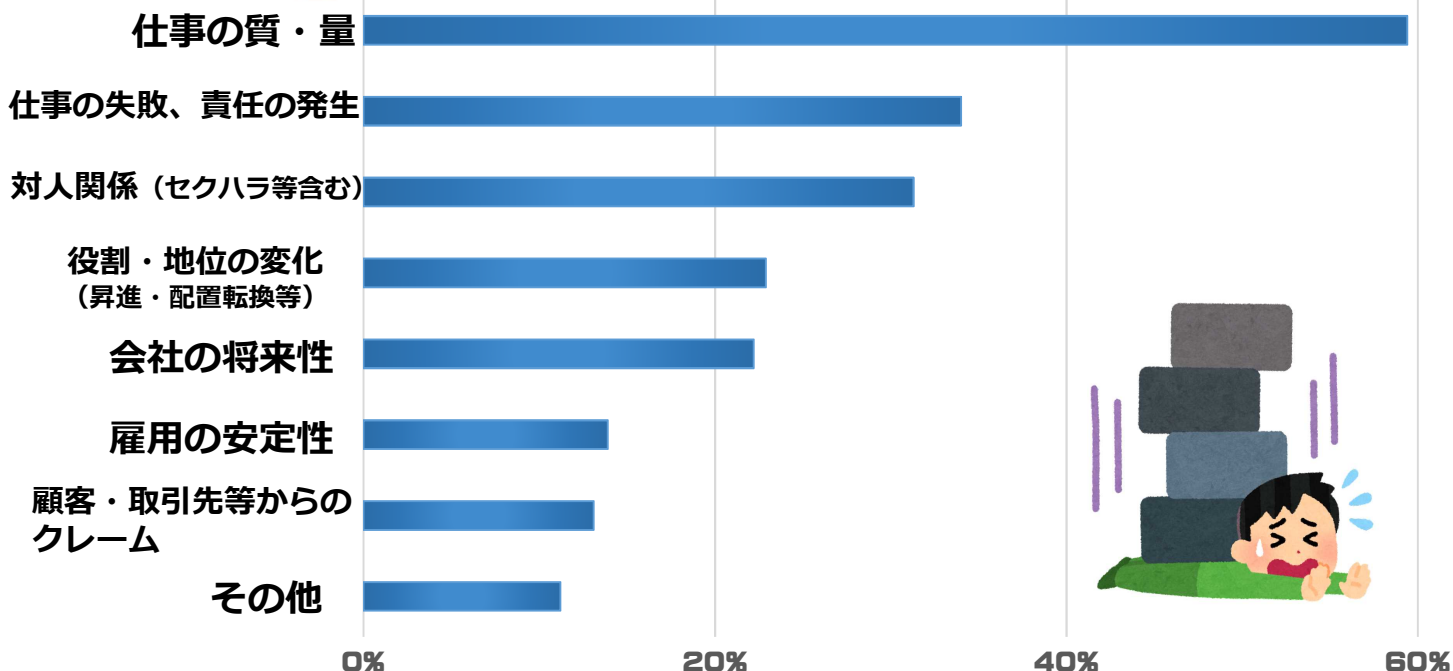
令和3年度発行

職場で感じるストレスとは

職業生活で強いストレスを感じる人の割合



ストレスの内容



強いストレスを感じている人が6割近くも！





～ストレスに気づきましょう～



こころの反応

- ・ イライラ
- ・ 気分が落ち込む
- ・ 物忘れ
- ・ 集中力が続かない
- ・ 考えがまとまらない 等

体の反応

- ・ 寝られない、途中で起きる
- ・ 腹痛、胃痛、食欲がない
- ・ 頭痛、肩こり、疲れやすい
- ・ 動悸・めまい
- ・ 手や足の裏に汗をかく 等

行動の変化

- ・ 人付き合いを避け孤立する
- ・ 仕事でミスが増える
- ・ 遅刻が増える、突然休む
- ・ 生活リズムが乱れる
- ・ お酒やタバコの量が増加 等

「行動の変化」
は周囲の人が
気づくポイント
にもなります！

上記に当てはまる場合・・・

普段の様子と違う

2週間以上続く時



専門家（相談機関や医師）に相談しましょう

どこに相談できるの？

香取保健所（香取健康福祉センター）のホームページ
パンフレット「心の扉 — 心の相談窓口案内 —」

香取地域・職域連携推進協議会にて作成

URL ➡ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-katori/kouhou-toukei/tiikisyokuiki/kokoronotobira.html>



QRコード

職場で相談を受ける時の心得

～ プライベートでも応用できます ～



原因を追究
しない

過度に説明を
求めない



励ますより話を
受け止め聞く
ことが大事！

言葉が出ない
時は待とう



言葉を言い換え
たり、補ったり、
まとめない

～ 話を聞く時のポイント ～

- 1 個室を準備し、話しやすい環境をつくる
- 2 地域の相談窓口を確認しておく
- 3 相手の言葉をさえぎらないで話を聞く
- 4 苦しい・辛い気持ちを受け止め、ねぎらう
- 5 心配している気持ちを伝える

心のために、日頃から出来ること

～ 心が喜ぶ生活習慣へ～

事故予防にも
つながります

十分な睡眠

緊張が続いたら
こまめに休憩

リラックス
できる環境
づくり

デスク
周りを
アレンジ

できること
から始めて
みようかな

食事時間が整うと、生活
リズムも安定します

健康的な食事

50代まで喫煙
していても、
その後の禁煙で
認知症リスク減

禁煙



挨拶、コミュニ
ケーション、
仕事の姿勢で
信頼アップ

円滑な人間関係

歯磨きしながら
片足立ち等
「ながら運動」も
効果的

適切な運動



職場で「ストレスチェック」の実施をお勧めします

本紙の内容をもっと詳しく知りたい方へ

「働きざかりの心の健康」というパワーポイントを作成
しました(H22度作成⇒R3度改訂) - 香取地域・職域連携推進協議会 -
台本も付いているので、講師を呼ばなくても事業所内で、研修会が開催
できます

香取保健所ホームページもしくは香取保健所へ電話でお問合せください

香取保健所 TEL ⇒ 0478 - 52 - 9161(代)
(CDにコピーしてレンタルします)