

ストレスと上手に付き合おう

ストレスチェックの結果はいかがでしたか？冬季は日照時間が短く、季節型のうつ病がみられやすくなります。自身のストレスサインを知り、早めに不調に対処できるようにしましょう。

ストレスのサイン見逃がしていませんか？

こころの面

- ・悲しみ、憂うつ感
- ・不安、イライラ、緊張感
- ・無気力、やる気が出ない

体の面

- ・食欲がなくなる、やせてきた
- ・寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- ・動悸がする、血圧が上がる
- ・手や足の裏に汗をかく

行動の面

- ・消極的になる
- ・飲酒、喫煙量が増える
- ・身だしなみを気にしなくなる
- ・落ち着きがない

ストレスと上手に付き合うポイント

★リラクゼーション法を身につける

リラクゼーション法の中でもストレッチングは特別な器具や道具を用いることなく、時間や場所もとらず手軽に行えます。

手軽にからだをほぐす

簡単な体操

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



ストレッチング

背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



ストレッチング

腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



マッサージ

首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



簡単な体操

首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



ストレッチング

上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



厚生労働省、独立行政法人労働者健康安全機構「こころの健康 気づきのヒント集」より

★規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分にとる

睡眠の質を上げるために今日からできること

- ・日中にできるだけ日光を浴びる
- ・寝室にスマートフォンを持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
- ・就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入る
- ・適度な運動習慣を身につける



☎こころの耳電話相談(厚生労働省)

0120-565-455 (フリーダイヤル)

月・火 17:00～22:00 / 土・日 10:00～16:00 (祝日、年末年始はのぞく)

✉こころの耳メール相談(厚生労働省)

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

OTG 健康保険組合でも心と体の健康相談を実施しております。 06-6345-2856 (平日 9:00～17:00)