

“ストレスサイン” に気づいていますか？

こんな症状が出ていたら、もしかすると“ストレス”を感じているのかもしれません

からだのサイン



こころのサイン



毎日できる“セルフケア”を取り入れよう

ストレスサインに気づいたら、休息をとったり、気分転換をしたりするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防につながります。

こころの不調が続いたときは、ひとりで抱え込まずに、まずは産業医やかかりつけ医などに相談してみましょ。また、公的機関の電話相談やメール相談などを利用するのもよいでしょう。



日常を見直してこころもからだも健康に

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。



1日3食
栄養バランスのよい
食事をとろう



リラックスできる
時間をつくろう



毎日15分は
体を動かそう



快適な睡眠時間を
確保しよう

主な公的相談先 ~ひとりで悩まずに、まずは相談~

厚生労働省 「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

従業員様やご家族、事業所ご担当者向けのメンタルヘルスに関する情報や、ストレスレベルを測定するストレスチェック等が公開されています。

<https://kokoro.mhlw.go.jp>



厚生労働省 こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「心の健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556** ※自治体によって相談対応の曜日・時間が異なります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



地域産業保健センター

労働者数50人未満の小規模事業所の事業主や、そこで働く労働者を対象に産業保健サービスを行う組織です。

※連絡先は栃木県産業保健総合支援センターのホームページをご確認ください。

<https://www.tochigis.johas.go.jp/intro/organization/03.html>



栃木県 こころのダイヤル

栃木県では、こころの健康に関する相談窓口を開設しています。

☎ **028-673-8341** 対応時間 平日9時~17時

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e67/kokorodayal.html>

