

# メンタルヘルス相談等事業を御活用ください

健康管理係  
(082)513-4956

「ストレス」が大きくなると、心やからだ、日常の行動面に次のような変化があらわれます。

## 心理的側面

- 抑うつ感
- 意欲や集中力の低下
- おっくう感
- イライラ感・怒りっぽくなる
- 不安感、緊張感など

## 身体的側面

- 首や肩のこり
- 動悸、息切れ
- 下痢、便秘
- 吐き気、頭痛、めまい
- 眠れない、何度も目が覚めるなど

## 行動的側面

- 遅刻や早退が増える
- 酒量やたばこが増える
- 食事の量が増えるまたは減る
- 作業効率の低下
- ミスが増える など

当てはまるものは  
ありませんか？



ストレスと上手につきあうためには、自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことも有効です。この広報紙「福利ひろしま」では、「こころの健康心理相談員」（臨床心理士）が各号においていろいろなセルフケアを紹介しています。バックナンバーは広島支部ホームページでも見られますので、ぜひ参考にしてください。なお、ホームページでは、こころの健康状態をセルフチェックすることもできます。5分程度のできるのので、気軽に利用してください。

また、広島支部では各種相談事業を実施しています。相談は無料、個人情報や相談員で適切に管理され、秘密は厳守されます。お気軽に御相談ください。

### 各種 相談事業の 御案内

本誌 12 ページ「臨床心理士によるメンタルヘルス一日相談所」

令和2年4月発行「共済／互助のしおり」26～28 ページ「メンタルヘルス相談等事業」

# 臨床心理士ひとことコラム～シリーズ「セルフケア」⑬～

健康管理係  
(082)513-4956

## 書くことのススメ

何だか心がモヤモヤするという事はありませんか？  
 そんな時は、紙に書き出してみるのがオススメです。  
 ありのままの気持ちや考えを言葉や絵・形で表してみましょう。  
 スマホやPCを使ってもいいですよ。  
 効果は、①モヤモヤと距離を置き客観的になることで、落ち着いて物事を捉えやすくなる、②書いたものを見返すことで、新たな気づきや選択肢を得やすくなる、③書くこと自体に癒しの側面がある、等です。  
 よければ一度やってみてはいかがでしょうか。

こころの健康心理相談員 瓜生 樹実子

