

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

- 遅刻や早退が増えた
- 酒量やたばこが増えた
- 食事の量が増えたまたは減った
- 作業効率の低下
- ミスが増えた 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分程度のできるもので、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 13 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3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」～

健康管理係
(082)513-4956

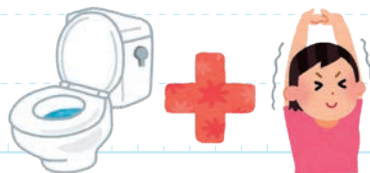
ながらセルフケアのすすめ

コロナ禍で新しい仕事が増え、やり方の工夫も余儀なくさ

れた1年半。自分のための時間など、どこに作ればいいのでしょうか？！

セルフケアなんか無理！という人にお勧め。エネルギーと時間をかけずに小さな変化を導入する。

例えば、歯磨きをしながらのストレッチ。トイレに行った時についでに背伸びと首回しをする。



最初は少し意識する必要がありますが、2か月もすれば習慣になってますよ（ずぼらな筆者体験済み）。

こころの健康心理相談員 下村 恵子