

# ストレスを抱えていると感じるとき

ストレスを抱えていると感じるとき、あなたは何をしますか？

自分の考え

他の参加者から出た意見

SAMPLE

## 1. **メンタルヘルスの重要性**

2. 自分のストレス反応に気づく
3. ストレスの要因と解決策を考える
4. メンタル不全にならないために
5. 日常で実践すること

# メンタルヘルスとは

メンタルヘルス = 「心の健康」 「精神的な健康」

- ➡ 従業員一人ひとりが、肉体的にのみでなく、精神的にも健康な状態で働くことが大切



# メンタル不全による影響

メンタル不全とは、うつ病等の状態になること

メンタル不全に陥ることで、下記のような状態になってしまう恐れがある

- ・働くことが困難になる
- ・日常生活を送ることが困難になる
- ・夜眠れなくなる
- ・体調不良になる

etc.



**自分自身で心の健康を管理すること（セルフケア）が重要**

1. メンタルヘルスの重要性
- 2. 自分のストレス反応に気づく**
3. ストレスの要因と解決策を考える
4. メンタル不全にならないために
5. 日常で実践すること

# 自分のストレス反応に気づく

自分が「ストレスを抱えている」ことについて、  
気づいていない人は多い

**自分自身にいつもと違う反応が生じていないか、  
日ごろから注意して、自分で気づくことが重要**



# ストレス反応の種類

下記のような反応は、ストレスが原因の可能性がある

種類	反応
身体的反応	不眠、頭痛、動悸、息苦しさ、咳、吐き気・嘔吐、腹痛、めまい、肩こり、腰痛、疲労・倦怠感 etc.
心理的反応	イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み）、無気力、怒り、集中力低下、持続力低下 etc.
行動面での反応	飲酒量の増加、喫煙量の増加、過食、過眠、ミスの増加、引きこもり etc.

**どのような反応が出るかは人によって異なる**

最近、自分に生じたストレス反応はありませんか？