

あなたのこころ、お元気ですか？

ストレスと上手につきあうコツ



入浴でリラックス

ぬるめのお湯にゆっくりつかれば、疲れた心が癒されます。



バランスのよい食事

朝食をしっかりとり、間食はなるべく避けましょう。塩分にも注意！



適度な運動

体を動かすと、筋肉がほぐれるだけでなく、気分もリフレッシュします。



ぐっすり睡眠

疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させます。寝る前のお酒やコーヒーは控えて。



趣味で気分転換

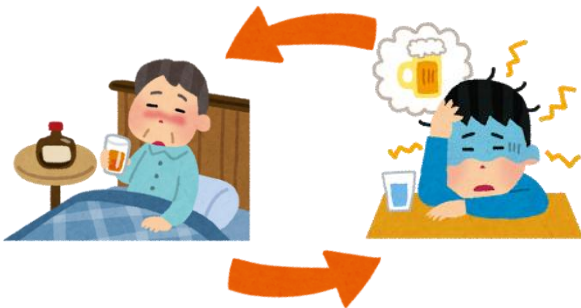
熱中できる趣味を持つことは、よい気分転換になります。「趣味」「遊び」は心へのご褒美です。

ストレス解消には**笑い**が一番！

笑いには、自律神経のバランスを整えて**心の緊張をほぐす働き**があるので、イライラなどマイナスの感情が薄らぎます。また、**ストレスホルモンを減少させる効果**も期待できます。日常生活に笑いを取り入れて、ストレス解消に役立てましょう！

ミニ健康知識

そのお酒の飲み方大丈夫！？



メンタル不調の症状の一つに**不眠**がありますが、寝つきをよくするために**寝酒**をしてはいませんか？寝酒は**睡眠の質を悪くし、不眠を悪化**させます。それを解消しようとさらに飲酒を続けると、**アルコール依存症**にもなりかねません。飲酒をやめさせようとする家族との間に不和が生まれ、さらにうつ症状が悪化…ということにも。お酒は**適量を守って、楽しく**飲みましょう。

糸魚川地域自殺対策推進協議会 職域部会

糸魚川市医師会、上越労働基準監督署、糸魚川労働基準協会、糸魚川商工会議所、能生商工会、青海町商工会、日本労働組合総連合会新潟県連合会糸魚川支部、糸魚川公共職業安定所、糸魚川市、上越労働相談所、上越地域いのちとこころの支援センター、糸魚川地域振興局健康福祉部(事務局)



～わたしたちは、地域全体で働き盛り世代のこころの健康づくりをサポートします～

気づいて!

メンタル不調のサイン

ぜひ社内にご掲示
ください

自分で気づく こころのお疲れサイン

- よく眠れない
- 食欲がない
- 疲れがとれない
- 趣味などが楽しめない
- 充実感がない
- 死にたくなる



職場での気づきに! 『ケちな飲み屋』サイン

- け…欠勤
- ち…遅刻・早退
- な…泣き言を言う
- の…能率の低下
- み…ミス・事故
- や…辞めたいと言い出す



不調のサインに日ごろから注意して、自分や周囲の人の不調に早く気づき、対処することが大切です。**早い対処が早い回復につながります。**

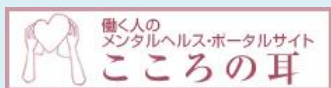
特に男性へ

相談のススメ

男性は女性に比べ、悩みや問題があっても一人で抱えこみがちです。

『自分ひとりで解決しなくてはいけません』『周りに迷惑をかけられない』と、一人で悩んでいませんか？
こころの不調は、誰にでもありうることです。一人で抱え込まず、まずは話を聴かせてください。

まずは気軽に
インターネットで



ストレスチェックやメールでの相談も可能です。
事業主向けの情報もあるので、気軽に閲覧してみてください。

サイト

こころの耳

一歩進んで
電話相談

こころの相談ダイヤル
ナビダイヤル なやみ なし にいがた
0570-783-025

電話窓口

- 糸魚川市 健康増進課
025-552-1511
- 糸魚川地域振興局 健康福祉部
025-553-1936
- 上越いのちとこころの支援センター
025-524-7700

ちょっと勇気を出して

相談会

こころの健康相談会

精神科医が同席のもと、こころの健康相談ができます。不定期開催なので、日程についてはお問い合わせください。要予約です。

夕方版こころの健康相談会

働く人が相談しやすいよう、17時～19時開催の相談会です。毎月第3水曜日に開催しています。専門の相談員が担当します。原則予約制です。

<問い合わせ・予約>

- 糸魚川市 健康増進課 025-552-1511
- 糸魚川地域振興局 健康福祉部 025-553-1936