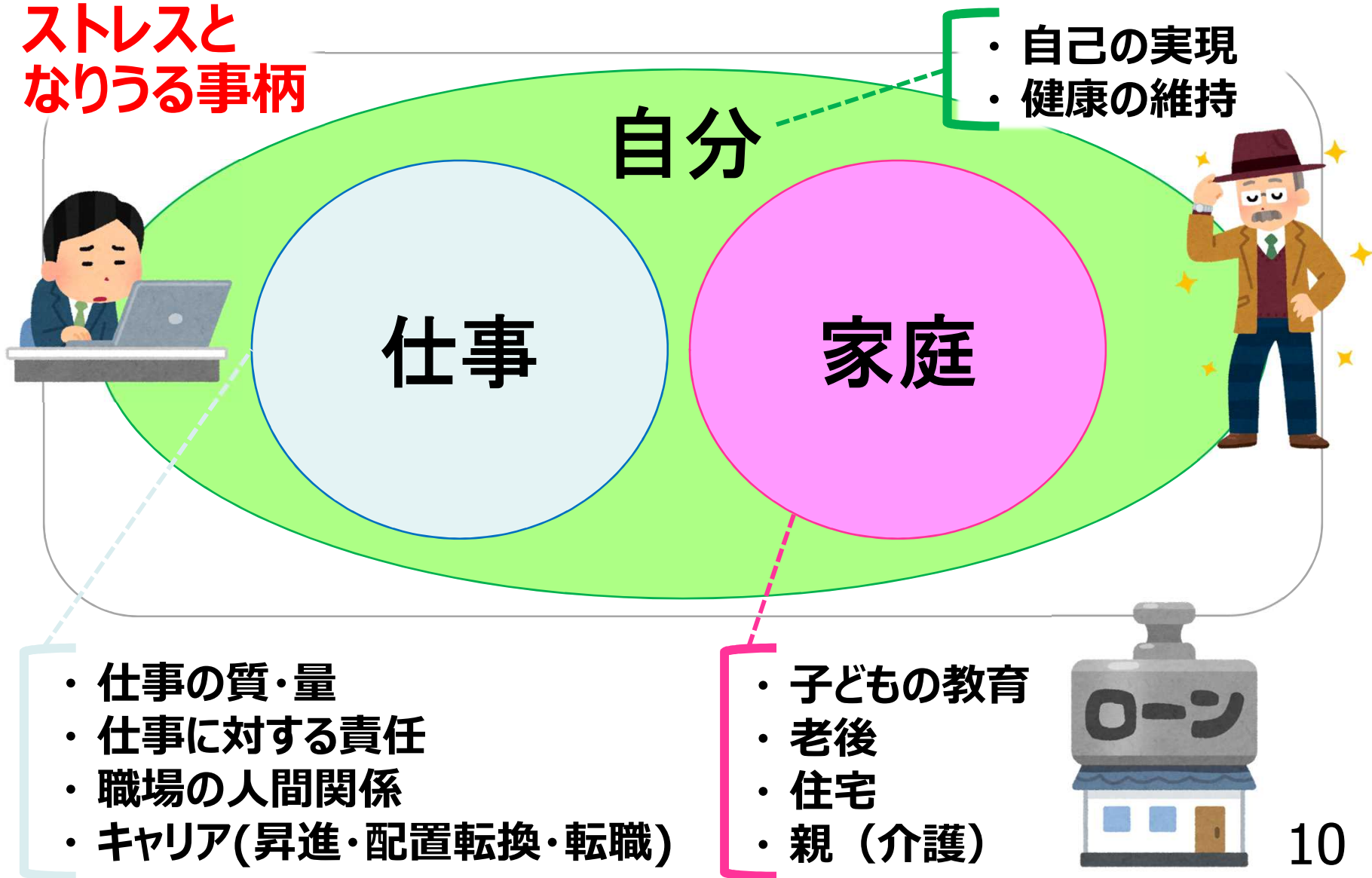




## 2 ストレスに 早く気づく

# 働きざかりがぶつかる、生きる上での壁

ストレスと  
なりうる事柄



# ストレスを感じた時の『心』の反応

不安感

イライラ

気分の  
落ち込み

自責思考

物忘れ

集中力  
減退

考えが  
まとまら  
ない



# ストレスを感じた時の『体』の反応

睡眠  
障害

腹痛

吐気

食欲  
不振

下痢

頭痛

肩こり

めまい

じん  
ましん

動悸

血圧  
上昇

手足に  
汗をかく

疲労感  
倦怠感



# ストレスを感じた時に起こりやすい『行動』・『動作』



本人だけでなく、  
周囲も気づきやすい  
ポイント

気が使わなくなる

人付き合いを避け、  
周囲から孤立する

落ち着きがなくなる

仕事でミスが増える

遅刻が増える

突然休む

お酒やタバコの量が増える

生活リズムが乱れる

# 「気づき」のポイント

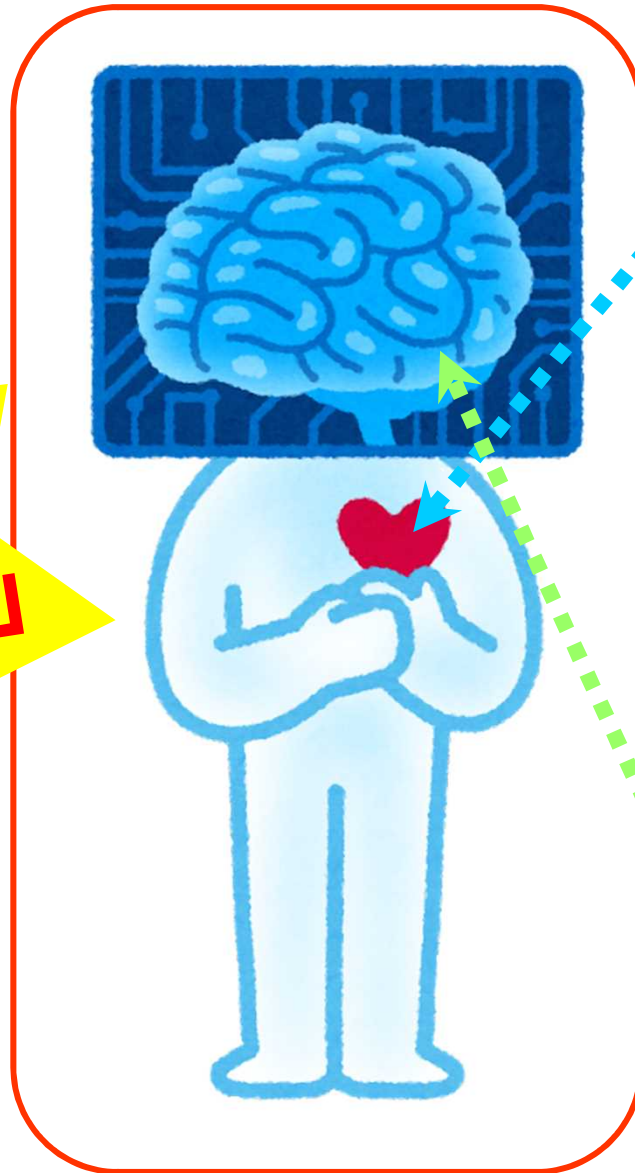
自分の  
気づき

周囲が  
気づき  
にくい

ポイントは、  
「普段との比較」

周囲の  
気づき

周囲が  
気づき  
やすい



心の反応

体の  
反応

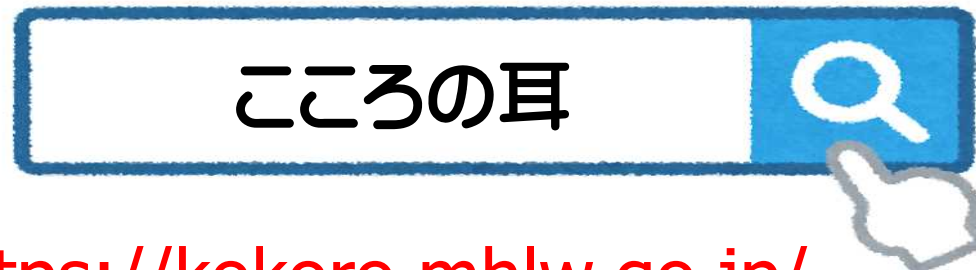
行動・動作

# 自覚していないストレスがあるかも

厚生労働省のホームページ

『**こころの耳**』がお勧めです

「疲労蓄積度セルフチェック」や  
「職場のストレスセルフチェック」ができます



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

# いつもと違うと感じたら・・・

## まずは**身近な人**に相談してみましよう

### 初期の症状は

何となく体調  
が悪い

いつもと何か  
違う感じ

気分がすっきり  
しない

という程度で**症状が似ている**ことが多い

**2週間以上**続くようなら

**専門家に相談することも大切**





# 相談窓口のご紹介

どこに相談できるの？

香取保健所（香取健康福祉センター）  
のホームページ

パンフレット「心の扉 — 心の相談窓口案内 —」  
香取地域・職域連携推進協議会にて作成

URL ⇒ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-katori/kouhou-toukei/tiikisyokuiki/kokoronotobira.html>

