

3月 は自殺対策強化月間です

第4号健康経営通信「ストレス」

健康増進課より 楽しく読める情報を シリーズでお伝えしていきます！ こんなこと知りたい！といったテーマ募集中！！

富士宮市健康増進課 R5.3

22-2727



「イラスト：細川貂々」

自分のストレスと上手に付き合う！

ストレス反応とは



自分のストレスの状態に気付かないこともあります。こころの状態に目を向けてみましょう。

5分でできる職場のストレスセルフチェック

「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省）



ストレスと付き合う



適度なストレスは良いこともあります。重なるとこころの病になることがあります。自分のストレス解消方法を見つけて上手に付き合ってください。
(例) 深呼吸する 休む 趣味で楽しむ ゆっくりお風呂に入る 大きな声で歌う 筋トレ 走る 運動する 見方や考え方を変えてみる。etc...

ストレス解消法のおすすめは **気持ちを話す**



信頼できる人に話すことで、気持ちが整理されたり、ストレスの原因が小さくなることもあります。専門の相談場所があります。対面や電話は苦手という方はSNSの相談もあります。

【相談先等】

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-654-556

若者こころの悩み相談 080-200-2326

いのちの電話 054-272-4343

生きずらびっと

(ライン相談:NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)



他にも悩み事に応じて
いろいろありますよ。

