

ストレスと心の健康

心身の不調を感じていませんか？

早めにストレスに気付いて、適切に休むことが、こころとからだの健康には大切です。こころとからだの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、ひとりで抱え込まず、相談しましょう。

からだのサイン

- 頭が痛い、重い
- 首や肩がこる
- だるい、疲れやすい
- 眠れない
- 食欲がない



こころのサイン

- ゆうつな気分が続く
- 以前は楽しめたことが楽しめない
- やる気が出ない
- イライラし怒りっぽい



行動のサイン

- お酒の量が増えた
- 食事を食べない
または食べ過ぎる
- 外出が減った



自分に合ったストレス解消法を見つけよう！

皆さんのストレス解消は何ですか？人によって、ストレス解消の方法は違います。「ストレス解消マップ」を活用して、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう！

