

小豆健康情報 メールマガジン

No. 4

Theme テーマ

働く人のストレスケア

健康、ということ。
やっぱり、健康は大切。

春の「変化」にご用心！

毎年3月は、自殺対策基本法により「**自殺対策強化月間**」として定められています。

この時期は、気候の変化だけでなく、出会いや別れ、新しい職場や新しい環境、引っ越しなど、「変化」の多い季節です。また、多くの企業で決算や繁忙期を迎えるため、仕事やお金のことで悩む方が増えやすく、自殺者数も高まる傾向があります。

日々の生活のなかで起こる様々な変化は、ストレスの原因にもなります。うれしい変化やおめでたい出来事であっても、変化に順応しようがんばっているうちにもしかしたら、自分では気が付かないうちにストレスがたまっているかもしれません。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。自身に合ったストレス解消方法を探してみましょう。ストレスの種類や状況に応じて、対処法を使い分けることも重要です。

ストレスはすべて有害なわけではありません。適度なストレスは心を引き締め、仕事や勉強の効率を高め、心地よい緊張や興奮を与えてくれます。しかし、それが過度になると心や体が適応しきれず、心身にダメージを与えることもあります。

どんなに気をつけていても、こころの調子を崩すことはあります。うつ病などの“こころの病気”は誰でもかかる可能性があるとして理解し、ひとりで抱えきれなくなった時は専門家に相談しましょう。

～ストレス解消法のヒント～

S(Sports) …からだを動かす

T(Travel) …旅行

R(Rest&recreation) …休養、遊び

E(Eating) …食事

S(Speaking&singing) …会話、歌う

S(Sleeping&smile) …睡眠、笑う

香川県小豆総合事務所保健福祉課では、
こころの悩みや不安を抱える方や家族の相談を
保健師や相談員が受け付けています。お気軽にご相談ください。

香川県ゲートキーパー
推進キャラクター「きーもん」



相談時間：8：30～17：00 平日（祝日、年末年始除く）

連絡先：0879-62-1373 香川県小豆総合事務所保健福祉課



詳細はこちら

3月は自殺対策強化月間です。