

ストレスに気づいていますか？

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。自分の身の回りにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する過剰な反応が出ていないかを振りかえってみましょう。

CHECK 1 こんなことはありませんか？

職場で

① 人間関係

上司や部下との関係、ハラスメントなど

② 役割・地位

昇進、職種変更、配置転換など

③ 仕事の量・質

仕事量の増加、仕事の精度向上など

④ 仕事の責任

仕事上の事故や失敗の責任など



職場以外で

① 自分のこと

病気、対人関係、事故など

② 他者とのこと

家族、親族、友人など

③ 金銭問題

借金、ローンなど

④ 住環境や生活の変化

単身赴任、転居・騒音など

CHECK 2 ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると、心や体、日常の行動面に変化があらわれます

心の面

- ◆ 憂うつ感
- ◆ 不安
- ◆ イライラ
- ◆ 緊張感
- ◆ 無気力 など



体の面

- ◆ 食欲不振
- ◆ 体重減少
- ◆ 寝つきが悪い
- ◆ 動悸 など



行動の面

- ◆ 消極的になる
- ◆ 飲酒・喫煙量の増加
- ◆ 身だしなみが悪くなる など



自分なりのストレス解消法をみつけ、実行しましょう

- ① 身近な人(家族・友人・同僚・上司など)に、心の悩みを相談しましょう。
- ② 余暇の時間を確保して、きちんと休みましょう。
- ③ ストレスを発散できる趣味を持ちましょう。(音楽や映画、運動など)
- ④ お風呂や温泉にゆっくり入りましょう。
- ⑤ 笑いのある生活を心がけましょう。(心や体の免疫力がUPします)



相談窓口 SGホールディングスグループ健康ダイヤル24 ☎フリーダイヤル 0120-492-024 (匿名可)

「こころ」や「からだ」の不調を感じたら、無理せずに、病院へ受診しましょう。