

こころの健康について

からだと同じくらい大事なこころの健康、保っていますか？こころを元気に保つコツは

①ストレスに気付いて早めに対処する ②相談できる先をつくる

ことです。ストレスチェックの結果もぜひご活用ください。

ストレスコーピングという考え方

ストレスに対処するための行動で、主に**3つ**に分かれ、私たちは無意識にこれらを組み合わせて対処をしています。
➡ストレスの多い現代。**早めに・意識して**対処するのが大事です。



1.ストレス解消型コーピング：ストレスの**原因から離れて他のことに気持ちを向けることでストレスを解消していく方法**
例) マッサージ・ヨガ・アロマテラピーを受けて癒される、食事や運動、買い物などで気晴らしをするなど

2.問題焦点型コーピング：原因となっている**ストレッサー（ストレスを引き起こすもの）に目を向けて、問題を解決していく方法**
例) 「仕事が多く、業務時間内に終わらないことがストレスになっている」場合は、「上司と相談して仕事量を減らしてもらう」といった解決方法をとる。「職場に苦手な人がいてストレスを感じている」場合には、「ストレスの要因である人と距離を置く」といった方法をとる、など

3.情動焦点型コーピング：自分の**感情を見つめて、ストレスに対する考え方や感覚を変えていく方法**「上司が威圧的な態度で辛い」場合は、「自分だけに威圧的なわけじゃない、ただ怒りっぽいだけだ」とポジティブに考える、など

周りのひとの“気づき”もとても大事です。

「いつもと様子が違うな」と思ったら、「どうしたの？」「困ってることない？」と声をかける、こちらの相談窓口を伝える、などをしていただけるとありがたいです。

はやめに誰かにご相談を

ちょっとしたことを愚痴る相手、困りごとを相談できる人はいいますか？

- 女性は助け合う関係性を築くのが上手な人が多いと言われていますが、男性が多い職場では話せる人がいない場合もあります。
- 男性は自分で問題を抱え込み、**知らず知らずのうちに、ストレス反応（不眠やうつなど）が日常的に出るほど悩んでしまう人も少なくありません。**

★相談窓口をお気軽にご活用ください。

※相談者・内容の秘密は守られますので、安心してご利用下さい。

ティーパック（委託元：ヤマトグループ各社）

メンタルヘルス、介護育児、健康と医療、医療機関の検索などに関することを医師およびカウンセラーに相談することができます（法律相談も可能）。

Tel:0120-911-354

相談料：無料、受付時間：24時間

面談料：無料(年間3回まで・以降有料)



こころの耳（委託元：厚生労働省）

働く人やその家族、人事労務担当者の方が対象です。

Tel:0120-565-455

月曜日・火曜日 17:00～22:00 / 土曜日・日曜日 10:00～16:00（祝日、年末年始はのぞく）