

こんな変化は こころの不調のサインかも?!



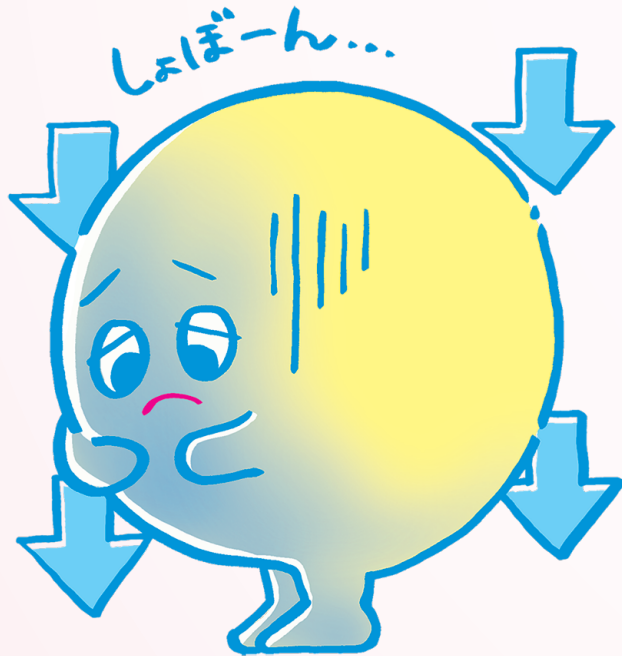
肩こり・頭痛・腹痛など
痛みが起こる



食欲がない・
食べすぎる



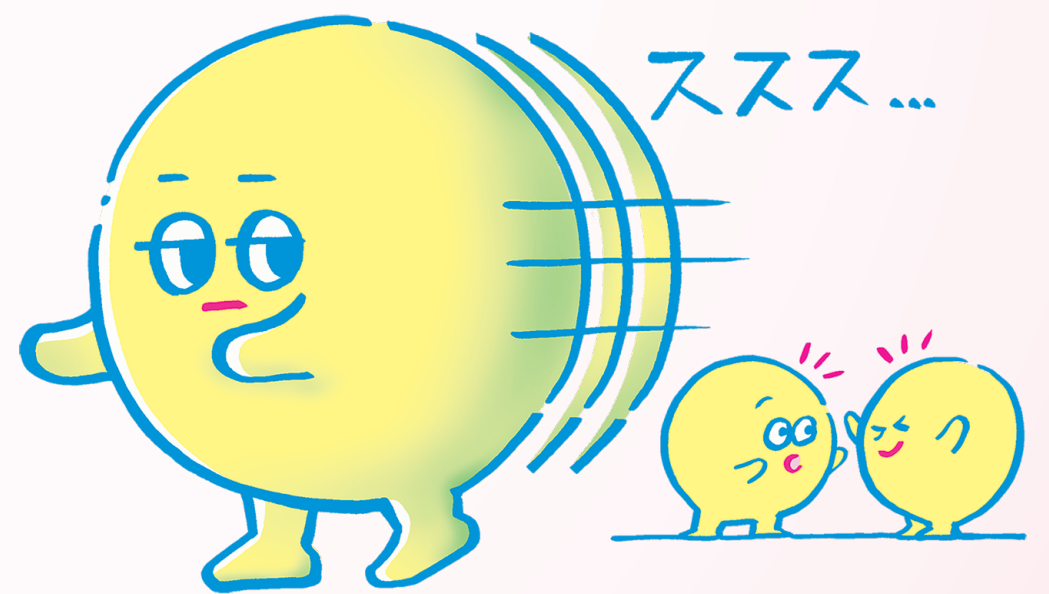
寝つきが悪い・
途中で目が覚める



落ち込んで
やる気がなくなる



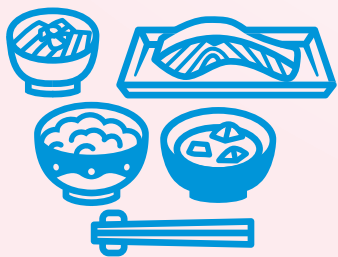
イライラしたり
怒りっぽくなる



人づきあいを
避けるようになる

サインに気づいたら、セルフケアを取り入れよう

- ☒ 1日3食 バランスの
よい食事をとろう



- ☒ 6時間以上の
睡眠時間を確保しよう



- ☒ 今より多く
体を動かそう



- ☒ リラックスする
時間を持とう



健診を受けて体の状態をチェックしよう

強いストレスを受け続けると、こころの病気だけでなく、体の病気を発症することもあります。こころの病気を予防するために、セルフケアでストレス解消を心がけましょう。また、年1回健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

不調が続いたら専門家に相談しよう

こころや体の不調が続いたときは、早めに産業医や医療機関などの専門家に相談しましょう。公的機関の電話・メール相談を利用するのもよいでしょう。

厚生労働省「こころの耳」の相談窓口
無料で電話・SNS・メールでご相談可能です

こころの耳 検索