

出ていませんか？こころからのSOS

新年度が始まり2か月が経ちました。新しい環境に慣れようと無意識に無理をすることで、なんとなく調子が悪い、やる気が出ないなどの「こころ」と「からだ」の不調が現れます。5月の大型連休明けには『五月病』、6月には『六月病』とも言われますが、不調を放置すると「適応障害」や「うつ病」などの病気を招くこともあります。まずは、早期にストレスに気づき、ストレスをためないように対処することが大切です。



いつもと違う **じぶん** に気づく

こんな症状ありませんか？

- 眠れない、朝早く目が覚める
- 疲れやすい、食欲がない
- 考えがまとまらない
- 楽しくない
- 失敗、悲しみから立ち直れない
- 緊張しやすくなる
- 他人の評価が気になる

このような症状が
2週間続いたら

まずは誰かに
相談してみよう



【公的な相談窓口（一例）】

よりそいホットライン

TEL : 0120-279-226

(岩手・宮城・福島県)

TEL : 0120-279-338

(上記以外の都道府県)

働く人の
「こころの耳相談」



いつもと違う **なかま** に気づく

早期発見のサイン【ケチな飲み屋サイン】

- け** っ きん (欠勤する)
- ち** こ く (遅刻や早退をする)
- な** き ごと (泣き言を言う)
- の** う り つ (能率が低下する)
- み** す (ミスが多い)
- や** め たい (辞めたいと言う)



このようなサインが見られたら
まずは、声をかけて様子を確認する

社内に産業医や産業看護職がいない場合、
(一社)日本うつ病センターや
地域産業保健センター（地さんぽ）を活用しよう。



無料で利用可

【(一社)日本うつ病センター】

TEL : 03-6256-8411

月～金曜日
(12:00～19:00)



【詳細はどけんぽHPから⇒】

【地域産業保健センター】

二次元コードから各県の
HPをご確認ください。



【各県HPはこちらから⇒】

今すぐできる **じぶんケア** おすすめ3選

1. まずは休む

睡眠時間は平日**6時間以上**確保する。
平日6時間寝ていても、休日に2～3時間多く寝てしま
ようであれば、平日の睡眠時間を増やすことが必要。



2. とにかく寝る

自分で**自分を寝る**と、ストレス軽減の効果が
あります。
寝る前に「今日も1日ががんばった！私はえらい！」と
声を出して自分を寝かせてあげましょう。



3. 腹式呼吸をする

いつでも、どこでも、すぐできます。
ゆっくり息を吐くことを意識して。
心の中で「リラックス」と唱えてみよう。



じぶんケアでも症状改善がないときは、
医療機関受診を検討しよう！



医療機関検索は
こちらから



一歩先行くメンタルヘルス対策

株式会社 佐々木組 様（一関市）の取り組み

“健康経営優良法人（中小規模法人部門）2024” 4年連続認定事業所様です！

Q どのようなメンタルヘルス対策を実施していますか。

A 相談窓口担当者を男女2名にし、職位・職種の垣根なく相談できる体制を作っています。また、退職者へは病院の情報提供や休職中の状況確認、復職後もこまめに声かけを行っており、予防から職場復帰後まで、きめ細やかに取り組んでいます。

Q メンタルヘルス対策を実施した効果はいかがですか。

A 相談窓口担当者を一人に固定しないことで、「相談しやすい」と社員からも好評です。また、退職者も、復職後は元気で働いてくれていると感じています。

Q 今後取り組みたいことはなんですか。

A 産業医からのメンタルヘルスについてのアドバイスを継続し、担当者自身も相談対応等をより一層レベルアップさせ、社員がもっと元気で長く働いてくれるよう支援したいと考えています。

お答えいただきありがとうございました

