

# あなたのこころ、元気ですか？

## ストレスと上手につきあいましょう



### ストレスに気付こう

- 【こころ】 ○不安感    ○イライラ感    ○緊張感  
             ○無気力    ○抑うつ感
- 【身 体】 ○寝つきが悪い    ○頭痛・肩こり    ○食欲の低下  
             ○朝早く目が覚める    ○動悸
- 【行 動】 ○喫煙量や飲酒量の増加    ○身だしなみがだらしなくなる  
             ○消極的になる    ○周りとの交流を避ける    ○遅刻

こんなサインは  
ありませんか？



### ストレスと上手につきあおう

#### 睡眠でエネルギーを充電

寝酒は逆効果  
寝る前のスマホやパソ  
コンは眠りの妨げに



#### 自分なりのリラックス方法を



好きなこと・楽しめるものを

#### 考え方のクセを見直そう

考え方の幅をひろげて、  
負の感情や悪いストレスを  
ためない



#### 緊張をゆるめる

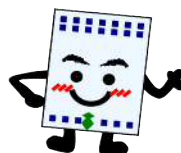
深呼吸・ストレッチ  
大笑いする



### おかしいと感じたら…早めの対応を！

ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、体調に異変が出てきます。こころや身体の症状が2週間以上続くときは、ひとりで抱え込まず主治医や専門医に相談しましょう。

皆さまの健康づくりに役立てていただくための  
「職場出前講座」実施中！  
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所 健康課  
新・健康ながの 21 職場推進部会  
電話番号 226-9961 FAX 226-9982