

心の健康 大切に

健康診断で体のメンテナンスはしても、心のメンテナンスは置き去りにしがちです。人と人とのコミュニケーションの形が変わりつつある今、大切なあなたの心の健康に注目してみてください。



心のバランスを崩しやすい環境にあります

厚生労働省の調査※によると、仕事や職業生活で強いストレスがある人は54.2%となっています。さらに新型コロナウイルス感染症の流行が加わり、不安感が高まりやすくなっています。心の強い弱いに関係なく、誰もが心のバランスを崩しかねない状況にあります。

人間関係が難しい
仕事の責任が重い
仕事の質と量を
求められる



新型コロナウイルス
感染症の流行



※出典：厚生労働省「令和2年労働安全衛生調査（実態調査）」



心の不調のサインに気づきましょう

自分自身やご家族に、こんなサインはありませんか？ いつもと違う以下の事象が2週間以上続く場合は、心の不調のサインかもしれません。

心の不調のサイン

体

- ▶ **睡眠の変化**：朝早く目が覚めてしまう、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝つきが悪い。
- ▶ **食欲・体重の変化**：食欲がない、食べてもおいしくない、食欲が急に増えた、体重が減った、または増えた。
- ▶ **疲労がとれない**：朝からぐったりと疲れ切っている、疲労感が抜けない。
- ▶ **その他の変化**：頭が重い、肩・首が重い、下痢や便秘が続く。

心

- ▶ **憂うつ感**：気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる、憂うつだ。
- ▶ **おっくう感**：何事にも興味もてない、何をするにもおっくうだ。
- ▶ **焦り、不安感**：イライラして落ち着きがない、不安だ。

行動

- ▶ **遅刻・欠勤**：会社に遅刻することが増えた、欠勤することが増えた。
- ▶ **出社拒否**：会社に行きたくない。
- ▶ **会話**：口数が減る、「自分はダメな人間だ」など否定的な発言が増える。
- ▶ **日常生活**：新聞やテレビを見なくなった、人との接触を避けるようになった。

