

働きざかり世代のメンタルヘルス

現在は**ストレス社会**と言われており、特に、働きざかり世代の**メンタルヘルス(こころの健康)**に大きな関心が寄せられています。



ストレスを上手にコントロールし、メンタルヘルスを保ちましょ

ストレスは、誰もが感じるものです。
自分は**どんなことでストレスを感じるのか、ストレスがかかるとどうなるのか**を知っておくと良いでしょう。
ストレスの回避、対処方法が見えてくると思います。。。

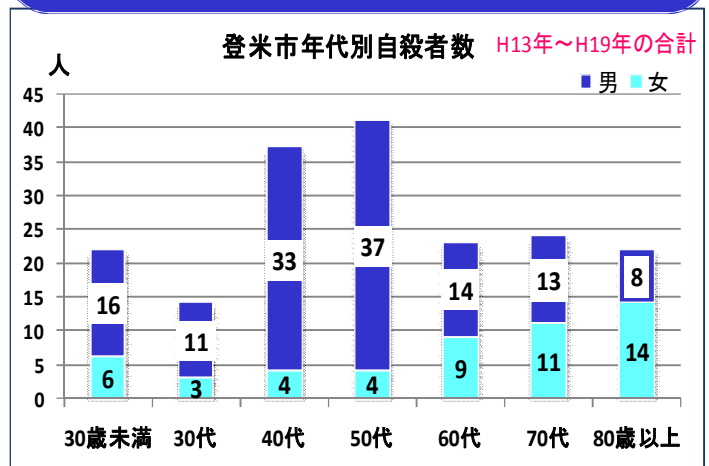


働きざかり世代のストレスの要因

- ・ 転勤、昇進等
- ・ 職場の雰囲気
- ・ 結婚、出産、離婚、引っ越し等の家庭環境の変化
- ・ 慢性疾患
- ・ 家庭や職場の人間関係
- ・ 経済的なこと etc

小さな出来事でも、長期間続くとストレスの要因になりえます。

働きざかり世代の自殺者が多くなっています



(国民衛生の動向)

ストレスの解消・対処法

ストレス解消の3R

- ① 休息 (rest: レスト)
→ 十分な睡眠、のんびりと過ごす
- ② 気晴らし・気分転換 (recreation: レクリエーション)
→ 身体を動かす、趣味の活動(読書、旅行、運動、スポーツ、食事、買い物...)
- ③ くつろぎ (relaxation: リラクゼーション)
→ 五感を使う(音楽、アロマセラピー、自然観賞、芸術鑑賞...etc)



どうしても苦しい時もあります

いろいろな工夫をしても、
気持ちが晴れない、
ストレス解消の元気も出ない・・・

そのような場合は、
一人で抱え込まず、
医師や保健師などの
専門家に相談しましょう。

市町村や保健所では
「こころの相談」を行っています。



こころと体のサインに気付いてください！

こころの健康自己チェック票

※ 次の項目で「2週間以上、ほとんど毎日、ほとんど一日中」続いているものがあれば○、そうでないものには×をつけてください。

- ① 気分が沈み込んだり、ふさぎこんだ状態が続いている。
悲しくなったり、減入ったり、落ち込んだ状態が続いている。
- ② 仕事や趣味など、ふだんやっていた事に興味をもてなくなった。
何をしても楽しめない。
- ③ いつも食欲が落ちている。減量していないのに体重が減ってきている。
／いつもより食欲が増えている。食欲が非常に増進して体重が増えている。
- ④ よく眠れない。夜中に何度も目が覚めたり、朝早くから目覚めてしまったりする。
ぐっすり寝た感じがしない。
／眠気が強くて、毎日眠りすぎている。
- ⑤ 話し方や動作が普段より遅くなっている。言葉がなかなか出てこない。
周囲の人からもそれを指摘される。
／じっとしてられず、動き回っていたり、座ってられないことが多い。
- ⑥ いつもより疲れやすくなっている。気力が低下している。体が重い。
日常的なことにも時間がかかる。気ばかり焦るが、気力がでない。
億劫で仕方ない。
- ⑦ 自分は価値のない人間だと感じる。悪いことをした、人様に申し訳ないと、
自分のことを責めてばかりいる。物事がうまくいかないのは自分のせいだと思う。
- ⑧ 物事に集中できない。考えがまとまらない。物事を決めることができない。
新聞やテレビを見ても内容が頭に入っていない。
- ⑨ 死について何度も考える。気持ちが沈み込んで、
自殺のことを何度も考える。自殺を計画した事や企てたことがある。



粟田主一他編 うつ高齢者のための地域ケアプログラムー仙台市抑うつ高齢者等地域ケア事業ー

☆ 上に挙げた項目のうち、**あてはまるものが①②のどちらかを含み**合計2つ以上あり、
そのためにつらい気持ちになり、**日常生活に支障がでている場合には**、思っている
より大変な状況にあることも考えられます。
早めに専門機関に相談しましょう。