

こころの健康づくりだより

～こころの健康づくり対策協議会より～

こころの健康づくり啓発クリアファイルを作成しました

朝日中学校の美術部のみなさんに、デザイン作成をお願いし、こころの健康づくり啓発クリアファイルを作成しました。作成したクリアファイルは、こころの健康づくり研修会を受講した令和2年度朝日中学校卒業生158名へ配布しました。

身近な人が、こころの病にかかったら？

あなたの体は疲れていませんか。あなたのこころは疲れていませんか。体とこころの過労を普段から予防することは、健康を維持するために重要なことです。こころの不調に気づいたら、一度、身近な医療関係者や専門医に相談してみましょう。

こころの不調のサインは、自分ではなかなか気づきにくいものです。中には、気づいても「職場や家族に心配をかけたくない」という思いから、自分自身で抱え込み、誰にも相談できずにいるケースもあります。そこで、身近にいるご家族の方の「気づき」がたいへん重要な対応の鍵となってきます。「いつも」と違う以下のような面が、2週間以上続く場合は、こころの不調のサインかもしれません。いつもと違う様子に気づいたら、ご本人のお話にゆっくり耳を傾けてみましょう。本人が相談することにハードルを感じている時や、本人があまり語らないときは、まずはご家族が相談してみるのも一つの方法です。



作成したクリアファイル

からだの面

- ・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、寝つきが悪いなど。
- ・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。
- ・疲労がとれない：朝からぐったりとつかれきっている。疲労感がぬけない。

こころの面

- ・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：何事にも興味がもてない、何をしてもおっくうだ。
- ・焦り、不安感：イライラして落ち着きがない。不安だ。



【労働者に関する相談】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
メンタルヘルス対策を含む産業保健に関する相談	三重県産業保健総合支援センター	059-213-0711	8時30分～17時15分 (月～金・祝休日を除く)
労働に関する困りごと相談	三重県労働相談室	059-213-8290	9時～17時(月・水・金) 9時～19時(火・木)
就職に関する相談	ハローワーク桑名	0594-22-5141	8時30分～17時15分 (月～金・祝休日を除く)

【労働者のメンタルヘルス対策に関する情報はこちら】

「こころの耳」	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～心の健康確保と自殺や過労死などの予防～	https://kokoro.mhlw.go.jp/
明るい職場応援団	パワハラ対策についての総合支援サイト パワハラの裁判例、他社の取り組みなど	https://no-pawahara.mhlw.go.jp/
中央労働災害防止協会	事業所におけるメンタルヘルス活動の推進をお手伝い(セミナー、社内研修など)	http://www.jisha.or.jp/health/