

# 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～

## 働く人の、こころの健康について

近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。

技術革新は私たちの生活を豊かにしましたが、一方では、OA化、IT化などの急速な進展は、多くの人にとってすぐにはなじむことができず、ストレス要因となって心身の不調を来すことになりました。私たちの周囲で起こるすべての出来事は、私たちにとってストレスとなり、そのストレスが大きくなり、また長期間継続することで私たちの体は適応限界を超え、結果としてストレス関連疾患という心身の不調状態が発生することになります。

ストレスは、私たちが生きていく上で避けることができないものですが、うまく対応することによって、私たちは成長し続けることとなります。ストレスに気づき、ストレスに対処することができれば、また、多くの人々の支援を受けて、適切に対応することができれば、人生を豊かに送ることができま

す。もし、ストレスに押しつぶされそうになったときには、専門家にいち早く相談して、大事に至らないようにすることが大切です。人生のスパイスであるストレスを自分自身でコントロールする術を身に着けることが、現代社会で求められるのです。

## ～家族にできること～

まずは安心できる場所を。身体の病気の時と同様に、こころの不調な時も一番大事な基本は「安心して休息する」ということです。こころの不調により「食欲が減った」「元気がなくなった」「口数が減った」「趣味に興味が示さなくなった」「ため息が多い」「眠れていないようだ」など今までの行動と違ってきます。これらに対して、言葉だけでなくさりげない気遣いなどが、苦しむご本人にとっては安心感を与え、ご家庭でゆっくり憩いの時間をとることができます。病気への発展を防止するだけでなく、回復力を促すことにもつながります。

## 【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～	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/">https://kokoro.mhlw.go.jp/</a>
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、他社の取組みなど	<a href="https://no-pawahara.mhlw.go.jp/">https://no-pawahara.mhlw.go.jp/</a>
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)	<a href="http://www.jisha.or.jp/health/">http://www.jisha.or.jp/health/</a>

※今回は、生活（生活上の困りごと、権利擁護、生活支援等）の相談窓口をご紹介します。

## マイナンバーカード交付専用 休日臨時窓口のお知らせ

とき 4月26日(日) 5月24日(日)  
いずれも9時～17時

ところ 朝日町役場 町民環境課臨時窓口  
または2階交付会場

その他 事前に電話予約が必要です。  
(直近の開庁日17時まで)

予約先・問い合わせ先  
町民環境課 TEL 377-5653



有料広告掲載欄

## 矯正歯科 こんな人はぜひ一度ご相談ください



※自由診療です ●大人の矯正 約50万円程度  
●子供の矯正 約5万円程度からご提案しています。(矯正片費10万円程度)

矯正相談受付中

土日も診療	診療日	月	火	水	木	金	土	日
※9:00～14:00	9:30～14:00	●	●	X	●	●	●	●
	15:30～19:00	●	X	X	●	●	X	X

## 2段階麻酔 ◆麻酔の“チクリ”を抑える「表面麻酔」

◆注射液注入の不快を抑える「電動麻酔」

歯科衛生士急募  
正社員・パート同時募集!  
お気軽にお電話ください!

桑名はらだ歯科クリニック  
桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・祝日  
TEL 0594-27-5454



院長 原田 聡