

# 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～

## こころの病気を防ぐために

ストレスが高まってきたり、蓄積したりすると、身体面、心理・感情面あるいは行動面にさまざまな変化が現れます。たとえば、「身体面」では、倦怠感が続く（疲れがとれない）、首や肩がこる、胃腸の調子が悪い、よく眠れない（早く目が覚める、熟睡感がない、夜中に何度も目が覚める）、「心理・感情面」では、気分が晴れない、イライラする、落ち着きがなくなる、考えが悲観的になる、被害的になる、攻撃的になる、「行動面」では、ひきこもりがちになる、食生活が乱れる、喫煙や飲酒の量が増える、約束を守れなくなる、身だしなみがだらしくなるといった変化です。これらを早期に察知し、必要に応じて軽減を図ることは、うつ病の予防面でもたいへん重要です。ストレスによる変化には、本人が自覚しやすいものと、周囲の方が気づきやすいものがあります。周囲から、「最近少し様子がおかしい」とか「疲れているように見えるよ」といった助言があれば、それに耳を傾けることも大切です。

### ～ストレスの軽減を図る～

時間の使い方や作業の手順を工夫して、より効率的に処理することや、仕事・家事・育児と休養とのメリハリをつけて、効果的なりフレッシュを図ることなどで軽減できるものもあります。また、仕事・家事・育児をひとりで抱え込んでしまい、そのためにオーバーワークになる傾向のある人は、目の前の仕事・家事・育児を上手に周囲の人に頼む、依頼された仕事を断る術や家事・育児を手抜きする術を身につけるのもよいでしょう。仕事・家事・育児のストレスは逃れようがなく、如何ともしがたいと考えられがちですが、やり方や進め方を見直すことで軽減できる面も案外あるのです。



### ～相談をする～

ストレス反応やうつ病の症状に心当たりがある場合には、専門家に相談してみることをお勧めします。いつもより程度が強いとき、あるいは持続期間が長いときは要注意です。特に、八方ふさがりで、何をどうしてもうまくいかないような気持ちになっているのであれば、ぜひどなたかに相談してみてください。ひとりで悩んだり考え抜いたりすることは、確かに自己成長につながることもあるのですが、仕事や生活面にひどい影響が出てしまってからでは、その修復に時間やエネルギーを要します。症状の改善にもそれだけ時間がかかります。（出典：厚生労働省HP「こころの耳」）

## 【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】

メンタルヘルスサイト「こころの耳」(厚生労働省)	「こころの耳」では、働く人のこころの健康に関する様々な情報を提供しています。「SNSによる相談」「ストレスチェック」「お悩み別の相談窓口の紹介」などのコンテンツがありますので、気軽に利用してみてください。	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/">https://kokoro.mhlw.go.jp/</a> 
あかるい職場応援団	ハラスメント対策についての総合支援サイト ハラスメントの裁判事例、他社の取組など	<a href="https://no-harassment.mhlw.go.jp/">https://no-harassment.mhlw.go.jp/</a>
働き方・休み方改善ポータルサイト	働き方・休み方の見直しや、改善に役立つ情報を提供するサイト。働き方・休み方に関する様々な制度(勤務間インターバル制度、時間単位の年次有給休暇制度、特別な休暇制度など)についても紹介しています。	 <a href="https://work-holiday.mhlw.go.jp/">https://work-holiday.mhlw.go.jp/</a>

## 「いい歯の8020コンクール」について

三重県歯科医師会では、80歳以上で歯が20本以上ある方を対象に「いい歯の8020コンクール」を実施しています。80歳以上で歯が20本以上ある方、どしどしご応募ください。

1. 応募期間：9月5日(月)まで
2. 対象者：昭和17年11月5日以前に生まれた方で、20本以上歯があり、全身的に健康な方(三重県在住の方に限ります)
3. 応募方法：お近くの歯科医院(三重県歯科医師会会員)で歯の審査をうけてください。応募のための審査は無料となっています。
4. 表彰：一次審査・二次審査を行い、優秀者の方を表彰致します。

<コンクールについての問い合わせ先>

公益社団法人 三重県歯科医師会 TEL 059-227-6488

