

# ストレスとメンタルヘルス

社会情勢の変化に伴い、職場環境も大きく変化しています。

働く人を取り巻く環境によっては、働く人の心に不安と緊張を与えます。令和4年に厚生労働省が行った「労働安全衛生調査」によると、仕事や職業生活に関する強いストレスを感じている労働者の割合は**82%**でした。

働く世代の多くの方がストレスを感じながら働いているのではないのでしょうか。

過剰なストレス反応が持続するとメンタルヘルスの不調に陥る可能性があります。予防が必要です。

**まずはいつもと違う自分に気づきましょう。**

こんなことはありませんか？

## こころのサイン

- イライラする
- 不安感がある
- 疲労感がある
- 抑うつ感がある
- 集中できない

## 行動のサイン

- 過食
- ミスが多い
- 笑えない、楽しめない
- 酒量が増える
- 遅刻する

## 身体のサイン

- 食欲がない
- 動悸がする
- 頭痛がする
- 下痢・便秘
- 寝つきが悪い



このような状況が長く続く場合は過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません

# メンタルヘルス不調を予防しましょう

## ◆ 予防のポイント

1. ストレスへの気づきをよくすること  
ストレス状態をチェックする習慣をつけましょう



2. メンタルヘルスへの理解をすすめること

もし、過剰なストレス状態になっていても上手なストレスケアなどの対処によって改善することができます

働く世代の健康情報や働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」（厚生労働省サイト）などでメンタルヘルスへの理解を高めましょう

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
「こころの耳」QRコード →



3. 相談すること

話を聞いてくれる人を持ちましょう

下記に相談先をご案内しています



## ～こころの相談窓口～

四日市市保健所では、精神科医師、保健師、精神保健福祉士等によるこころの相談を行っています。  
誰にも話せないつらい思いがある場合は、まずはお気軽にお電話ください。  
ご家族からの相談もお受けします。

四日市市保健所 保健予防課

電話：059-352-0596