



# 「心の疲れ」を知ろう!

「心の疲れ」は、体の疲れ以上にわかりにくいもの。もしかしたら自分では気づいていないだけで、あなたの心は疲れているかも…。まずは自分の心の状態をチェックしてみましょう。



## 思い当たる症状はありませんか?

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 寝つきが悪く、熟睡感がない       | <input checked="" type="checkbox"/> 食欲がない          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 頭痛や吐き気があるが、原因がわからない | <input checked="" type="checkbox"/> やる気が出ず、落ち込みやすい |
| <input checked="" type="checkbox"/> 常に体がだるく、疲れている       | <input checked="" type="checkbox"/> こだわりが強くなってきた   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 動悸・めまいがする           | <input checked="" type="checkbox"/> 集中力がなく、ミスが多い   |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> 些細なことが気になる など  |

**複数該当する場合は心が疲れている可能性が!**

※あまりに症状がひどく、長引く場合などは受診が必要となる場合もあります。

## 今日からできる! 疲れた心を癒す「セルフケア」

心の疲れは、そのまま放っておくと心身の病気につながる場合があります。疲れのサインに気づいたら、**自分なりにリラックスできる「セルフケア」**を取り入れてみましょう。

### 職場で

- ストレッチや軽い運動をする
- 深呼吸をする
- 忙しいときこそ笑顔をつくる
- 甘いものを少しだけ口にする
- 気分転換できるグッズなどを上手に使う
- 周りの人に話を聞いてもらう など



### 日常生活で

- 体を動かす
- 音楽を聴いたり、歌ったりする
- 趣味や創作・作業に没頭する
- 湯船にゆっくりつかる
- しっかりと休息・睡眠をとる
- 今の気持ちを紙に書き出し、問題点を整理する など



# 周りの人の「異変」に気づこう!

わたしたちの周りには、あなたが思っている以上に心にトラブルを抱え、そのシグナルを発している人が**多くいます**。身近な人の心の不調に気づくためには、たとえ何気ない変化でも見逃さないことが大切です。

## 周りの人にこんな変化はありませんか?

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 仕事が極度に遅くなった        | <input checked="" type="checkbox"/> 笑顔が少なくなった       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 無口になり、会議などでの発言が減った | <input checked="" type="checkbox"/> 欠勤、遅刻、早退が多くなった  |
| <input checked="" type="checkbox"/> ミスが多くなった           | <input checked="" type="checkbox"/> 身だしなみが、だらしくなった  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 話にまとまりがなくなった       | <input checked="" type="checkbox"/> 酒を飲むと悪酔いしがちになった |
| <input checked="" type="checkbox"/> 何かにつけて、くどくなった      | <input checked="" type="checkbox"/> 怒りっぽくなった など     |



## 周りの人の異変に気づいたら…

### 何気ない雑談から本音を引き出す

あらたまて話を聞くと話しづらいくともあります。**雑談の延長で体調や気分の話に触れる**ほうが自然に本当の気持ちを聞くことができます。



### 相談内容はほかの人にももらさない

信頼して話してくれた**内容をほかの人に話してはいけません**。第三者への相談が必要なケースも、必ず本人の了承を得てください。



### アドバイスはしない

話を聞いても、**アドバイスをする必要はありません**。聞き役に徹して深刻度が高いと感じたら、専門の窓口への相談をすすめるようにしましょう。



### 上司・管理監督者のみなさまへ

部下の異変に気づいたときは、しっかりと話を聞く時間を設け、必要に応じて産業医への相談や専門の窓口・当健保の「メンタルヘルス相談」などの利用をご提案ください。

部下との信頼関係は、心の不調の悪化を防ぐためにも重要です。日ごろからコミュニケーションをとるよう配慮をお願いします。

## セルフケアで改善しない!? そんなときは専門家に相談

### ● 当健保の「メンタルヘルス相談」

**対象者** 被保険者(本人)・被扶養者(ご家族)

**相談員** 臨床心理士

臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人の“こころ”の問題にアプローチする「心の専門家」のこと。

臨床心理士が、あなたの心の悩みの解決をお手伝いします。相談方法は「面接」か「電話」のどちらかを選ぶことができます。

通話料 無料 面接は年度内5回まで無料

プライバシー 厳守!

専用ダイヤル **0120-933-364**

- ① 専用ダイヤルに電話をかける
- ② 音声ガイドに従って、相談方法を選択(面接or電話)

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。

名古屋業健保

検索

メンタルヘルス サポート事業



### こんなときはお電話ください!

- 仕事でストレスがたまっている
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護がづらい
- なぜか頭痛や下痢が続いている など



### ◆ 働く人の「こころの耳電話相談」

職場の人間関係や仕事上の悩みなどについて電話で相談できます。

**0120-565-455**

こころの耳電話相談

検索



### ◆ まもろうよ こころ

電話だけでなく、LINEなどのSNSやチャットでも相談できます。

まもろうよ こころ

検索



※いずれも厚生労働省が運営しているサイトで、相談時間はご希望の窓口により異なります。