

ストレス・メンタルヘルス研修

～ 自分の心と体を大切に、笑顔で働き続けるために～



1 ストレス対策の重要性

仕事や人間関係、家庭、将来への不安など、私たちは日常の中でさまざまなストレスを受けています。適度なストレスはやる気や集中力を高めますが、長く続くと心や体に影響が出てきます。

ストレスが続くと、こんなサインが出てことがあります



疲れやすい
体がだるい



眠れない
朝起きるのが
つらい



食欲がない
または
食べ過ぎる



頭痛・肩こり
胃の不調などが
ある



イライラする
怒りっぽくなる



やる気が出ない
集中できない



人と話すのが
おっくうになる



仕事で
ミスが増える



何をしても
楽しくない

これは「気合いが足りない」のではなく、
心や体からのSOSかもしれません。

早めに気づき、対処することが大切です。



2 ストレスを溜めない！日頃からできること

小さなことの積み重ねが、心と体を守ります。



しっかり休む

- ・十分な睡眠をとる
- ・就寝前はスマホやPCを長時間見ない
- ・疲れたときは無理せず休む



適度に体を動かす

- ・散歩やストレッチ、体操など無理なく
- ・「少し歩く」「階段を使う」なども効果的！



誰かに話す

- ・悩みや不安は一人で抱え込まない
- ・家族、友人、同僚、上司などに話してみる
- ・話すことで気持ちが軽くなることも



自分なりのリラックス方法を持つ

- ・好きな音楽を聴く、趣味を楽しむ、
- ・お風呂に入る、深呼吸をする、自然を感じる など
- ・「自分がリラックスできる方法」を見つけよう



完璧を目指しすぎない

- ・すべて自分で何とかしようとしな
- ・困ったときは相談する、助けてもらう
- ・「できないことはできない」と認めることも大切



ストレスは誰にでもあります。上手につき合い、自分の心と体を守りましょう！



3 ストレスチェックを活用しよう

ストレスチェックは、自分自身のストレス状態に気づくための大切な機会です。

ストレスチェックの確認ポイント

- ☒ 心や体の疲れの程度は？
- ☒ 仕事に関するストレスは？
- ☒ 周りからのサポートは？
- ☒ 自分自身のストレスへの対処は？

定期的に自分の状態を
振り返ることが、
不調の早期発見につながります。



ストレスチェックで注意すること

- ① 結果を軽く考えない
「みんな疲れているから」と放置せず、自分の状態を大切に。
- ② 結果だけで自分を判断しない
高ストレス＝病気ではありません。低ストレスでもつらい時は相談を。
- ③ 「最近の自分」を振り返る
以前と比べて、眠れない・やる気が出ないなどの変化に気づこう。
- ④ つらいときは早めに相談する
一人で抱え込まず、上司・産業医・医療機関などに相談を。

こんなサインが続くときは、早めに相談しましょう

- ☐ 2週間以上、気分が落ち込んでいる
- ☐ 眠れない、夜中に何度も目が覚める
- ☐ 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- ☐ 仕事や家事に集中できない
- ☐ 遅刻や欠勤が増える
- ☐ 人と会うのがつらい
- ☐ 「消えてしまいたい」と思うことがある



身近な人の変化に気づいたら、声をかけ、見守り、必要なときは専門職へつなごう。❤️

4 健康診断の大切さ

健康診断は、病気の予防・早期発見のための大切な機会です。

① 自分の健康状態を知るチャンス

自覚症状がない病気（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）もあります。



② 早期発見・早期治療ができる

早期に見つけることで、治療が軽く済み、悪化を防ぐことができます。

③ 生活習慣を見直すきっかけになる

食事・運動・睡眠・飲酒・喫煙などを振り返り、よりよい生活につなげましょう。



健康診断を受けたら

① 結果を確認する

「受けたから終わり」ではなく、結果を確認しましょう。



② 再検査・精密検査を受ける

「忙しいから」「症状がないから」と後回しにせず、早めに受診を。



③ 生活習慣を見直す

自分の身体に合った生活習慣を意識して、健康づくりを！



5 今日から始める！5つのストレス対策

できることから、一つずつ始めてみましょう。

- ☒ 睡眠時間を確保する
- ☒ 少しでも体を動かす
- ☒ 悩みを一人で抱え込まない
- ☒ 自分が楽しめる時間をつくる
- ☒ ストレスチェック・健康診断の結果を確認する



心と体の健康は、自分自身だけでなく、一緒に働く仲間や利用者さんの笑顔にもつながります。



🌸🌸🌸🌸 自分の健康を大切に、笑顔で安心して働き続けましょう！ 🌸🌸🌸🌸