

こころもメンテしよう

～こころとからだのセルフケア～



まずは、自分の疲労蓄積度をチェック！

厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「こころの耳」からログイン

→ 疲労蓄積度セルフチェック（働く方用） ※所要時間 約5分

こころの耳



「こころの耳」の
二次元コードはこちら



こころの健康 大切に！

セルフケアの基本 3つの “ R ”

Rest (レスト)

休息・休養・睡眠

- * 休日はゆっくり休む
- * 十分な睡眠をとる
- * ON/OFF の切り替え



Recreation

(レクリエーション)

余暇活動・無理のない運動

- * 散歩
- * ジョギング
- * エクササイズ



Rlax (リラックス)

親しい人との交流時間

- * ストレッチ
- * 深呼吸
- * アロマテラピー
- * 音楽鑑賞
- * 笑ってみる
- * 家族や友人との団らん



好きなことや楽しめることを見つけてみましょう♪

江津市職域保健部会（事務局：江津市健康医療対策課）



身近な人に こんな様子はありませんか？



周りの人が気付くところの不調のサイン

- ☐ 反応が遅い
- ☐ 表情が暗い
- ☐ 人との交流を避ける
- ☐ 体調が悪いと訴える
- ☐ 飲酒量が増える
- ☐ 遅刻・早退・欠勤が増える
- ☐ 身なりにかまわなくなる



身近な人が一人で悩みを抱えないためにできること

気づく

こころの不調は自分では気づきにくいもの。こころの不調のサインに気づいたら、声をかけてみましょう。

傾聴する

相手のペースに合わせて、悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちや言葉を否定せず受け止めましょう。

つなぐ

悩みや問題に応じた専門の相談機関に連絡するよう促してみてください。解決の糸口が見つかるかもしれません。

見守る

こころの悩みはすぐに解決するわけではありません。
自然な対応を心がけ、焦らず見守りましょう。

江津市ホームページでは身近にあるこころの相談窓口やこころの健康に関する情報サイトの紹介をしています。

こころの相談窓口 江津市



江津市ホームページの
二次元コードはこちら

