



～セルフケアしましょう～



☆セルフケアとは

自分の体調や心の状態をしっかりと把握し、ストレスとうまく付き合っていくために自分で予防や対処すること。いつもと違う自分に気づいたら、自分に合ったセルフケアをしましょう。

☆自分のストレスに気づこう



●メンタルヘルスチェックでストレスの高い領域をチェックしよう

- ・仕事のストレス要因
- ・心身のストレス要因
- ・周囲のサポート

●ストレス要因が思い当たらないのに最近調子が悪いのは？

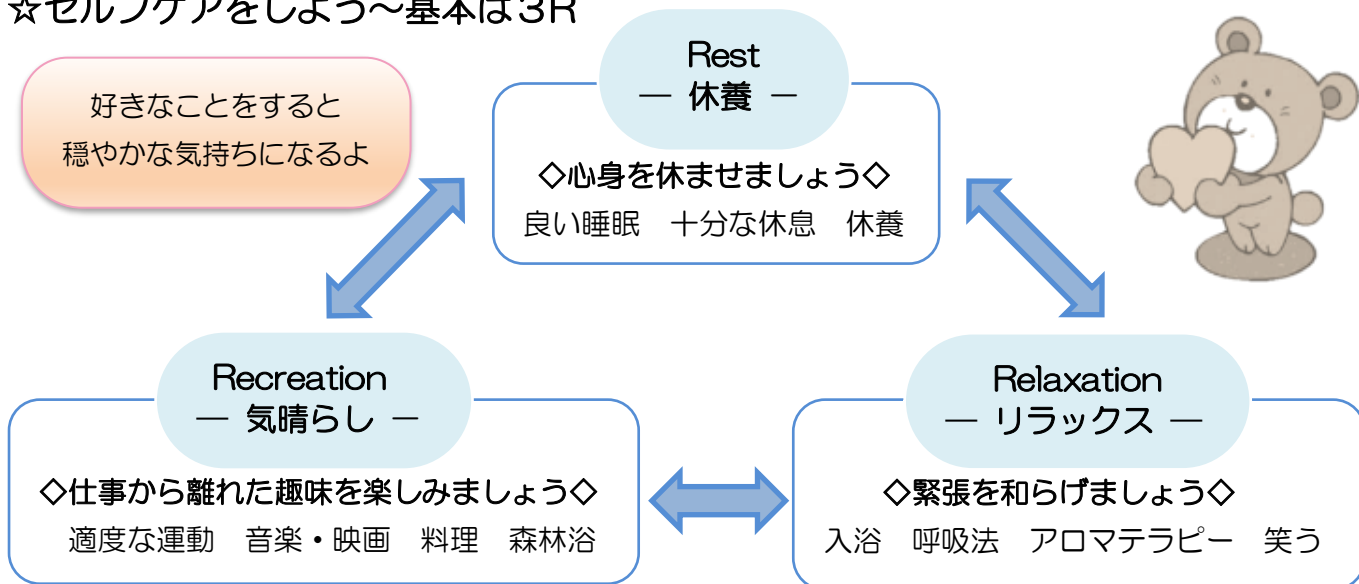
ストレスは様々な出来事がきっかけとなります。複数の要因が重なることもあれば、喜ばしいことがストレスになるなど、気づかないうちに自分の許容範囲を超えてしまうことがあります。

例えば…職場では～人間関係のトラブル、昇進、配置転換、職場環境、長時間労働など
職場以外では～結婚、離婚、出産、家の購入、自分や家族・友人の病気、事故など

☆自分のストレスサインを知っておこう

- 身体面のサイン…頭痛、肩こり、腹痛、動悸、めまい、疲労感、食欲低下、不眠、アレルギー
- 精神面のサイン…不安感、イライラ、怒り、悲しみ、無気力、憂うつ感、集中力低下
- 行動面のサイン…暴飲暴食、遅刻や当日欠勤・ミスの増加、身だしなみの乱れ、人との交流を避ける

☆セルフケアをしよう～基本は3R



- コロナの影響でストレスを感じやすくなっていると思います。日常生活でも制限されることもありますが、そのような中でもできる新しいストレス解消法を見つけましょう。
- 自分の考え方のパターンを知る、他の考え方を探してみる、自分を労う・良い所を探すなど、捉え方を少し変えることで心身にかかるストレスを減らしましょう。
- 話すだけでスッキリすることもあります。一人で抱え込まず周りに相談しましょう。