

## ●やってみよう、コンディションチェック

生活習慣病と同じように、こころの健康づくりにも早期発見・早期対処が重要です。自身のコンディションがわかると、早めに不調へ対処することができます。

### ▶朝起きたら「今日の体調はどう？」と自分に問いかけてみる

その日の目覚めや体調、気分について考えを巡らせます。自分のこころや体調と真摯に向き合うことで、自分のコンディションのチェックができます。

### ▶ポジティブ3行日記を書いてみる、気づきを記録してみる

日記を書くことで、自分と向き合う時間ができ、今日の気分や1日の調子などを振り返ることができます。継続的に記録しておくことで、調子が悪くなってきたときの小さな変化に気づきやすくなります。

#### ポジティブ3行日記とは

- ・寝る前の15分で、今日よかった出来事を3つ書く
- ・ささいなことでもOK、ひとつ1行でOK、慣れてきたら長文でもOK
- ・書いたら、そのイメージを思い浮かべながら、楽しい気分ですぐ布団に入る
- ・慣れてきたら、数にとらわれず、たくさん長く書くと効果が高まる

例 新商品のスイーツを食べておいしかった、職場まで歩いたら天気が良くて気分がよかった、〇〇さんの気持ちのよい挨拶を聞いて元気になった。



関係健康推進課保健係

## Kids わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～



ながた  
りゅうきくん

仮面ライダードライブ



おおがみ  
あおいちゃん

栗花落カナヲ（鬼滅の刃）



# Everyone's infirmary

みんなの保健室



## こころの健康づくりについて

ストレスによるこころやからだの不調サインは、なかなか自覚しにくいものです。ストレスチェック質問項目の一部を参考に、ご自身や大切な人のことについて振り返ってみましょう。

### こころ

- 元気がない
- イライラしている
- 気がはりつめている
- 落ち着かない
- ゆうつだ
- 何をしても面倒だ
- 物事に集中できない
- 気分が晴れない
- 仕事が手につかない
- 悲しいと感じる

### からだ

- ひどく疲れている
- だるい
- めまいがする
- 頭が重かったり頭痛がしたりする
- 首筋や肩がこる、腰が痛い
- 目が疲れる
- 動悸や息切れがする
- 胃腸の具合が悪い
- 食欲がない
- よく眠れない

ストレス反応は、からだの不調から始まり、行動面の変化\*がみられ、こころの不調となります。当てはまるところが多いほど、ストレス反応などによる不調が現れている可能性が高いです。

チェック数に関係なく、不調に気づいたときには、身近な人や専門機関への相談をお勧めします。

\*遅刻や欠勤の増加、集中力の低下、ミスの増加、物忘れ、生活時間が不規則になる、睡眠時間の乱れ



## ●こころの不調を感じている方へ

こころの不調をひとりで抱えず、話してみませんか。下記の相談先のほか、保健係でも相談が可能です。

### ▶ SNS等で相談ができます

「まもろうよ こころ」（厚生労働省特設サイト）  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



あなたの声を  
聞かせてください



### ▶ 電話で相談ができます

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ・こころの健康相談統一ダイヤル                  | 0570-064-556（平日9時～21時、土日祝10時～16時） |
| ・よりそいホットライン                      | 0120-279-338（24時間対応）              |
| ・チャイルドライン<br>（18歳までの子どもがかけられる電話） | 0120-99-7777（16時～21時）             |
| ・子ども相談支援センター                     | 0120-3882-56（24時間対応）              |