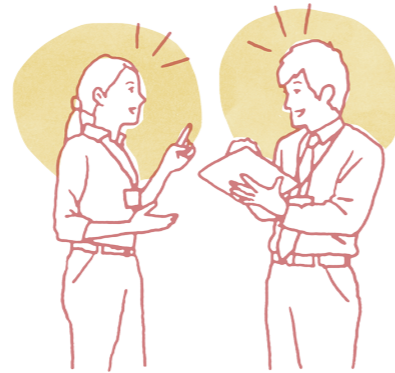


うつ病のサイン～自分で気づく変化

もし、以下の項目に当てはまると気づき、仕事や日常生活に支障が出てくるようであれば、うつ病の可能性がります。早めに産業医・保健師、専門医に相談しましょう。

1. 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
3. 疲れやすく、元気がない(だるい)
4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚(億劫、何もする気がしない)
5. 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めぐりする
9. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
10. 自分を責め、自分は価値がないと感じる

家族、友人、上司や同僚など周りの人に相談しサポートを求めることも有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておくよう心がけると良いでしょう。  
こころの耳の相談窓口もご利用いただけます。



セルフケアの  
ポイント



メンタルヘルス不調を予防するためには、日頃のセルフケアが大切です。  
ストレスチェックを、自分のセルフケアについて見直すきっかけとしてぜひ活用してください。  
こころの耳にはセルフケアに役立つeラーニングや動画など多くのコンテンツを掲載していますので、よかったらご利用ください。



こころの耳の相談窓口



働く人の  
「こころの耳電話相談」

0120-565-455

月曜日・火曜日 17:00～22:00  
土曜日・日曜日 10:00～16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の  
「こころの耳SNS相談」

スマートフォンなどで右のQRコード  
を読み取ると友だち登録できます



月曜日・火曜日 17:00～22:00  
土曜日・日曜日 10:00～16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の  
「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索

24時間受付  
1週間以内に返信します

※相談の受付には利用規約への同意が必要です。あらかじめ利用規約をご確認ください。

## セルフケアとは

労働者自身がストレスやこころの健康について理解し、自らのストレスを予防したり、軽減したり、対処したりすること。

## セルフケアの基本

規則正しい生活を保ち、適切な食事、睡眠、運動を日々心がけることに加えて、ストレス解消法、ストレス対処法などが挙げられます。

### 食事

#### ●食事内容の工夫

良好なメンタルヘルスのためにはバランスのよい食事が大切です。気分や感情を調節する脳内物質の働きを高める栄養素を積極的にとりましょう。伝統的な日本食もおすすめです。

- 野菜を多めに、塩分・脂質・糖質摂取を控えめにしましょう。
- 肉、魚、卵や豆類などの良質なたんぱく質を摂りましょう。
- 青魚に含まれるDHA・EPAには抗うつ効果が期待できます。
- 緑黄色野菜にはメンタルヘルスに重要な葉酸などのビタミン類が多く含まれています。



#### ●食事摂取時間の工夫

- 朝食を摂ることで、身体のリズムが整いやすくなります。
- 夕食は就寝の2時間以上前に摂ると、質の良い睡眠が得られます。

### 睡眠

心身の疲労回復には睡眠が不可欠です。

- 毎日十分な睡眠時間を確保しましょう。
- 眠たくない時は無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝床につき、いつもの時間に起きるようにしましょう。
- 睡眠時間が短かった時は、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をするのが効果的です。
- 適度な運動は睡眠のリズムを保つのに有効です。
- 寝酒は睡眠の質を低下させます。なるべく減らしましょう。
- 就寝前3～4時間はカフェイン摂取を控えましょう。
- 寝る前の自分なりのリラックス方法を行いましょう。



## セルフケアの目標

- ① 正しい知識を学ぶことにより、労働者自身がストレスや心身の不調に気づくことができるようになる。
- ② 労働者自身がストレスに気づくことにより、自発的にストレスに適切に対処できる。
- ③ 労働者がストレスに対して自分で予防・軽減ができるようになる。

### 運動

運動にはストレス反応を緩和する効果やリラックス効果があります。

適度な運動をすることで、メンタルヘルスを良好に保つための脳内物質が増加します。

- 適度な有酸素運動(息が上がらない程度の運動)にはストレス軽減効果があります。
- ウォーキングが一番手軽な有酸素運動です。
- 1日60分以上(約8000歩以上)が目標の目安です。
- 運動習慣のない人は、今より10分長く歩くことから始めてみましょう。
- 外での運動は、日光を浴びることでビタミンDの生成が促され、一石二鳥です。



### ストレス対処法

#### ●考え方の工夫

不安やイライラは、自身の考え方のクセ(自分を責めすぎる、悪い状況が続くと思いつまむなど)が関係していることもあります。「現状を書き出す」、「誰かに話してみる」などで状況を眺め直してみませんか。

#### ●行動の工夫

ストレスの原因を分解・整理してみましょう。影響の大きいものから解決策をリストアップし、実行しやすい方法から試すことが効果的です。

#### ●リラクゼーション

こころと体の関係は密接です。リラクゼーションは体の緊張を解きほぐすことで、こころの緊張を解きほぐす方法です。腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽などあなたに合ったリラックスの方法を普段から見つけておくとよいでしょう。

