



4月はメンタルの乱れに要注意！

問 健康政策課 本 3階
TEL 0287(23)7601

4月は、新しい職場や新しい仲間との「出会い」の季節ですが、「変化」の多い季節でもあります。新しい環境の変化に慣れようとするため、ストレスを感じやすくなります。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があるため、メンタル不調の初期サインに気づき、ストレスと上手く付き合しましょう。

メンタル不調の初期サイン

【本人が気づきやすい変化】

- * 気分が沈む、憂うつ
- * 何をするにも元気がない
- * イライラする、怒りっぽい
- * 胸がドキドキする、息苦しい
- * 何も食べたくない、食事がおいしくない
- * なかなか寝つけない、熟睡できない
- * 夜中に何度も目が覚める など



【周囲の人が気づきやすい変化】

- * 服装が乱れてきた
- * 急にやせた、太った
- * 感情の変化が激しくなった
- * 不満、トラブルが増えた
- * 他人の視線を気にするようになった
- * 遅刻や休みが増えた
- * ぼんやりしていることが多い
- * ミスや物忘れが多い など



こころの健康を保つためには

体調の異変は、「ストレスが溜まっているよ」というところが疲れているサインです。ストレスと上手に付き合うには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。不規則な生活習慣は、自律神経の活動を狂わせ、体の不調の元となるため、生活リズムを整えることが大切です。無理はせず、自分に合ったリズムで過ごしましょう。

睡眠

安眠できるよう環境を整える。
毎日決まった時間に起きるようにする。



食生活

バランスよく食べる。
楽しく食事できる環境を作る。



運動

三日坊主にならないよう適度に行う。
ウォーキングなどの運動を積極的に取り入れる。



誰かに話してみましよう

普段から誰かに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで、自分の中で解決策が見つかることもあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

また、こころと身体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。

【各種相談窓口】

- ① 栃木県 こころのダイヤル
☎028(673)8341 (月～金 午前9時～午後5時)
- ② SNS 相談「こころの相談@とちぎ」
※ LINEのお友達登録が必要です(365日午後1時～11時)
- ③ 栃木いのちの電話
☎028(643)7830 (365日 24時間受付)
- ④ 心の健康相談室(市健康政策課)
☎0287(23)8704 (毎月2回実施)
※ 予約制、受付時間：月～金 午前8時30分～午後5時15分



県ホームページ