

こころの健康チェックのお勧め


眠れていますか？

誰でも日々、多かれ少なかれ「ストレス」を受けながら生活しています。一般的にはマイナスのイメージを持たれやすいその「ストレス」ですが、実は時として人生の刺激や活力になることもあり、一概に悪いものとは言えません。

ただ、適切に対処をしないと、不安で眠れなくなったり、体調を崩したり、食欲不振に陥ったりと、日常生活に支障をきたす原因になることもあります。

大切なのは、身体の不調のサインに早めに気づくことです。たとえば最近、以下のようなことに悩まされてはいませんか？

チェックシート

- 
- 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
 - なかなか寝つけず、寝ても夜中にたびたび目をさます
 - 食欲がなく、体重が減っている
 - だるくて、意欲がわからない
 - 自分は役に立たない人間だと考えてしまう

いくつか当てはまる方や、不安や心配がある方は・・・

身体をゆっくり休めたり、
裏面の相談機関などにご相談を



メールでの相談も可能です

ハローワーク こころのメール相談

(求職者のストレスチェック及びメール相談事業)

【パソコンから】 <http://www1a.biglobe.ne.jp/kokoro09/>

【携帯電話から】 <http://www1a.biglobe.ne.jp/kokoro09/i.htm>

メールで求職活動中の心の悩みについて相談できます

詳しくはハローワーク備え付けのリーフレットをご覧ください。

医療機関や相談窓口を 検索できます

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

(精神科や心療内科のある病院、診療所・クリニックを案内。

地域ごとに選択、診療日・診療時間も確認できます。)

【パソコン・携帯電話から】 <http://kokoro.mhlw.go.jp>

ライフリンクDB～生きる支援の総合検索サイト～

(様々な悩み、問題への支援策や相談窓口が簡単に検索できるサイトです)

【パソコン・携帯電話から】 <http://lifelink-db.org/>