

ストレスと闘う皆さまへ

今、大丈夫ですか？

「こころの健康」

ストレス

イライラ

人間関係

頭痛

周囲からの期待

吐き気

ハラスメント

胃痛

プレッシャー

上手くできない

眠れない

ノルマ

忙しい

めまい

状況の変化

胸が苦しい

暴飲暴食

病気

理想と現実のギャップ

メリハリのない生活

楽しみ・やりがいがない

重要!

「自己分析」と「セルフケア」

こころの状態は目に見えづらく、
気付いた時には「うつ病」などの
こころの病になりかけていることも…
まずご自身でストレスチェックから！
そして自分にあったセルフケアを！

働く人のメンタルヘルス
ポータルサイト
「こころの耳」
(厚生労働省)

