



ストレス対策 - ①

ストレスは大なり小なり誰でも抱えているものです。過度のストレスは心身に様々な影響を及ぼします。「眠れない」「血圧が高くなる」「食欲がでない」さらには「うつ状態」となることもあります。自分や友人、仕事仲間、家族も同様です。過度のストレスを抱えているかどうか早目に気づいて対策を行い、仕事や家庭生活に前向きになれたら幸せです。



「こころの健康気づきのヒント集」厚生労働省 P3～P5

https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeneseibu/H25_koronokenko.pdf

「みんなのメンタルヘルス～メンタルヘルスへのとびら」厚生労働省>こころの病気について理解を深めよう

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first01.html>

「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト」厚生労働省>ストレスとこころ>こころのSOSに気づく

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/sos/index.html>

「とうきょう健康ステーション」東京都福祉保健局>こころの健康

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/kokoro/>