

大切な人の悩みに気づいて

～ココロのお疲れサイン～

大切な人の様子がいつもと違ったら…

行動

- ・欠勤・遅刻・早退
- ・集中力が続かない
- ・注意力がなくなる

体

- ・頭痛
- ・動悸
- ・吐き気
- ・腹痛
- ・食欲がない
- ・だるい
- ・眠れない

心

- ・わけもなく悲しい
- ・やる気が出ない
- ・イライラする

まずは、声をかけあうことから始めてみませんか

なんでも話してね



大丈夫？



疲れてない？



眠れてる？



いのちを支える

あなた自身のココロを大切に☆ ～ココロのお疲れサインに気づいたら～

① 相談



② 睡眠



それでも回復しない時は

③ 受診



ほう・れん・そう を大切に

上手な報告・連絡・相談が、職場でいい人間関係を築くポイント。通常の場合はもちろん、ミスや事故ほど即座に報告と相談をして協力を仰ぐのが賢い働き方です。

「休養」はバランス良く

「休」ぐっすり眠るとカラダが元気に。
「養」趣味に没頭したり、友達に会ったりして気分転換するとココロが元気に。
「休養」上手はお仕事上手への第一歩です。

ココロとカラダをストレッチ

- ★深呼吸をする
- ★上半身をストレッチする
- ★休み時間は外の風にあたる



〔仙台市の相談窓口〕

- ・仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台） ころの健康電話相談
 - はあとライン 【平日10時～12時、13時～16時】 TEL 265-2229
 - ナイトライン【18時～22時・年中無休】 TEL 217-2279
- ・お住まいの区の保健福祉センターでも、ころの健康相談を行っています。

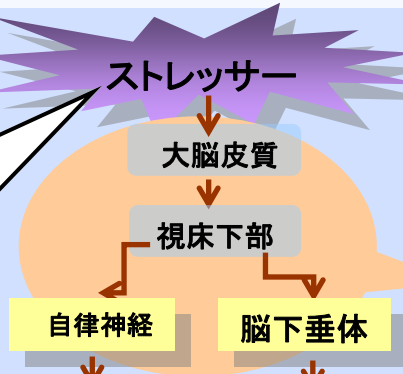


ストレスと上手に付き合おう！

ストレスって何？

ストレスが加わったとき、身体では・・・

緊張感・心労・人間関係・気温の変化・・・
生活の中でごく普通にみられる刺激です！



ストレスって、そもそも悪いものなの？



ストレスは、悪いだけのものではありません。個人によって感じ方が違うものであり、受け取り方によっては、良いストレスにもなります。



ストレスに対抗する身体の反応

意識して、気持ちを切り替えていくことがストレス発散に大切です！

ただし！

要注意のストレス解消 アルコール



過度の飲酒はストレス解消にはならない！？

はじめはちょっとストレス解消のつもりでも、飲酒が習慣化すると酒量も徐々に増え、アルコールなしでは身も心も落ち着かない「依存」状態になります。＝わかつちやるけどやめられない状態のこと。

「大酒のみ」「一気飲み」だけが問題ではなく、毎日習慣的にチューハイやカクテル・ビール等を飲んでいるあなたにも、知らないうちに「依存」という魔の手が忍び寄っています。



要注意！！

お酒の適量を知ってる？

日本酒1合を分解するに



日本酒1合(180ml)

ビール中瓶1本(500ml)



焼酎(25度)0.6合(110ml)



ワイングラス2杯(220ml)

酔いのプロセス

特に年齢が若いとアルコールの分解能力が未熟であり、より影響を受けやすいといわれています。



| | | | |
|--------------------------------------|--|------|---------------------------------|
| 1、ほろ酔い 気分がほぐれる 判断力が鈍る | | 適量 | 大脳が麻痺して 理性の抑制が 失われる |
| 2、酩酊(めいてい) 足元がふらつく 同じ話を繰り返す | | 飲み過ぎ | 大脳辺縁系まで 広がり、運動失調 (千鳥足)になる |
| 3、泥酔(でいすい) まともに立てない 意識ははっきりしない | | 危険！ | 海馬(記憶中枢) が麻痺し、記憶で きなくなる |
| 4、昏睡(こんすい) 揺り動かしても起きない 大小便垂れ流し | | 死の危険 | 脳全体が麻痺し、 延髄(呼吸中枢)も 危ない！ |

働いている

少し麻痺

完全麻痺