

# こんな変化は こころの不調のサインかも?!



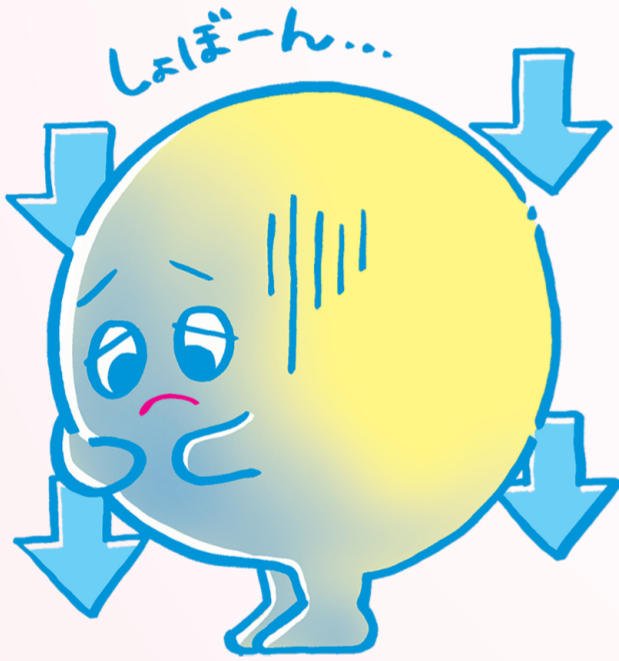
肩こり・頭痛・腹痛など  
痛みが起こる



食欲がない・  
食べすぎる



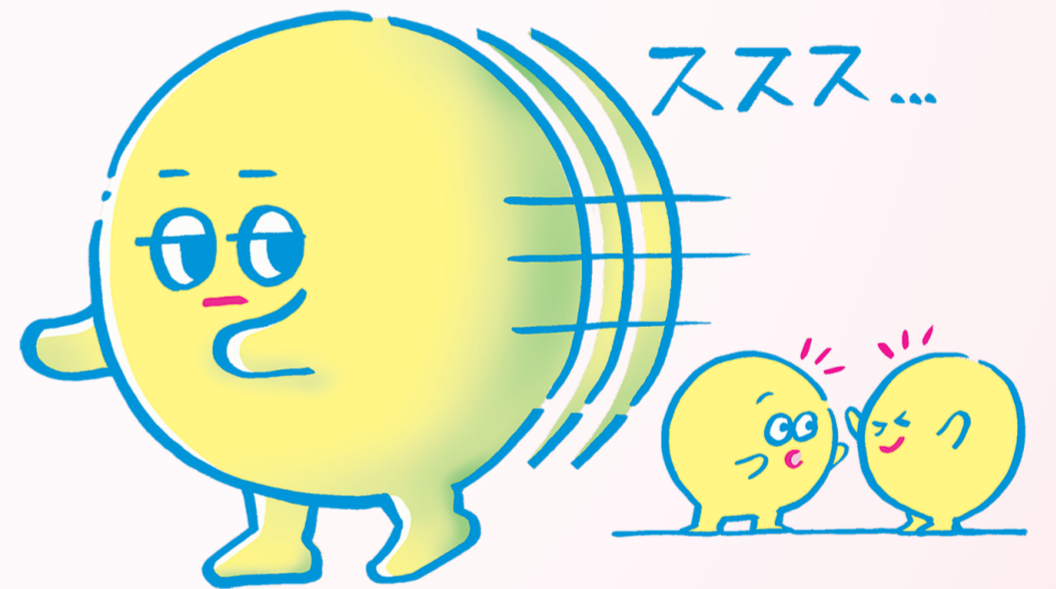
寝つきが悪い・  
途中で目が覚める



落ち込んで  
やる気がなくなる



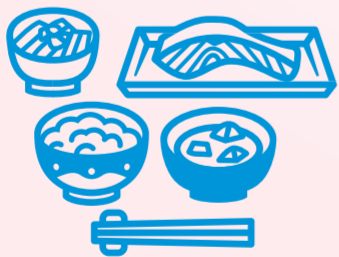
イライラしたり  
怒りっぽくなる



人づきあいを  
避けるようになる

## サインに気づいたら、セルフケアを取り入れよう

- ✓ 1日3食 バランスのよい食事をとろう



- ✓ 6時間以上の睡眠時間を確保しよう



- ✓ 今より多く体を動かそう



- ✓ リラックスする時間を持とう



### 健診を受けて体の状態をチェックしよう

強いストレスを受け続けると、こころの病気だけでなく、体の病気を発症することもあります。こころの病気を予防するために、セルフケアでストレス解消を心がけましょう。また、年1回健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

### 不調が続いたら専門家に相談しよう

こころや体の不調が続いたときは、早めに産業医や医療機関などの専門家に相談しましょう。公的機関の電話・メール相談を利用するのもよいでしょう。

厚生労働省「こころの耳」の相談窓口  
無料で電話・SNS・メールでご相談可能です

こころの耳 検索