

# ストレスに気づこう

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたの身のまわりにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する反応が出てないかをチェックしてみましょう。

## CHECK こんなことは、ありませんか？

### 職場で…



### 職場以外で…



## CHECK ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると、心やからだ、日常の行動面に次のような変化があらわれます。



#### 心理的側面

抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など

#### 身体的側面

高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、食欲不振、不眠、肥満など

#### 行動的側面

作業効率の低下、作業場の事故、アルコール依存、過食、拒食など