


Selfcare



こころの健康 気づきのヒント集

厚生労働省

はじめに

「労働者の心の健康の保持増進のための指針（平成18年3月31日 健康保持増進のための指針公示第3号）に示されているように、心の健康づくりを推進するためには、労働者自身がストレスに気づき、これに対処するための知識、方法を身につけ、それを実施することが重要です。ストレスに気づくためには、労働者がストレス要因に対するストレス反応や心の健康について理解するとともに、自らのストレスや心の健康状態について正しく認識できるようにする必要があります。このように、労働者自らが行うストレスへの気づきと対処及び自発的な健康相談、さらにはストレスの予防をセルフケアといいます。一人ひとりの労働者が、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、ストレスに対処する知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できるようにすることが基本となります。

もくじ

見たい章をクリックしてください。

ストレスに気づこう	3
CHECK▶ こんなことは、ありませんか？	
CHECK▶ ストレスに対する反応	
職業性ストレス簡易調査票	4
CHECK▶ あなたのストレスの程度をチェックしてみましょう	
ストレスとうまくつきあう	6
CHECK▶ ストレスと上手につきあうポイント	
職場で一日気持ちよく過ごす	11
仲間にプラスの働きかけ	
相談機関一覧	12
連絡先一覧	15