

働く人のためのメンタルヘルスケア



皆さま、こんにちは☀️

2025年も最後のニュースレターとなりました。

1年間本当にありがとうございました。

1年間を締めくくるテーマは

「働く人のためのメンタルヘルス」についてです。

体の健康ではなく、こころの健康状態を

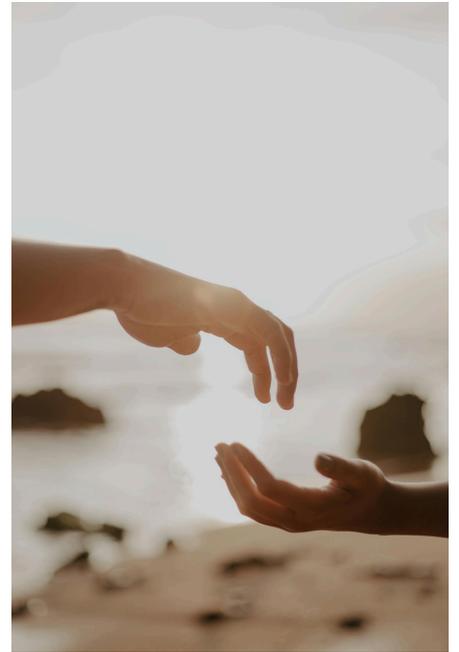
意味します。誰にでも起こりうるものですので

是非、ご参考になさってくださいませ。



メンタルヘルスとは？

メンタルヘルスとは、感情や思考、行動がバランスよく保たれ、日常生活や社会生活に適応できている心の健康状態を指します。不安や抑うつ、ストレス反応は誰にでも起こり得る自然な心の働きですが、長期化や強度が増すと生活の質に影響を及ぼします。そのため、早期に心の変化に気づき、適切に休息を取り、環境調整や支援につなげることが重要です。メンタルヘルスは個人の問題にとどまらず、人間関係や社会的環境とも深く関係する、包括的な健康概念です。



担当 保健師

一木 ひとみ

皆さまの健康のサポートをさせて
頂きますのでカラダやココロ
の事でご不安な事があれば
いつでもご相談下さいね。
ご相談はいつでも無料です。
お待ちしております。

ご予約はこちらから

080-4735-9247

お時間、曜日等気にせず

ご連絡下さいませ☎️



自分自身のところをみてみよう

～メンタルのセルフチェック～

- 好きだったことに関心や興味がなくなった
- 朝起きた時から疲れている感じがする
- なかなか寝付けなくて困ることがある
- 不安感やもやもやが頻繁にある
- 飲酒量が増えた
- 食欲がない

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト
(2023年改正版)



ストレスと自律神経の関係

ストレス=自律神経のバランスが崩れること



自律神経が乱れた時に多い症状

自律神経を整えるためには？



寝つきが悪い



動悸・息苦しさ



頭痛・肩こり



胃腸の不調



イライラ・焦り



メンタルヘルスと栄養の関係

～積極的に取り入れると「メンタル」に良い食材～

エネルギーの過剰摂取

気軽に手に入りやすく適度に済ませてしまいがち

うつ病とエネルギー過剰摂取との間には双方向性の関連があることが知られています

栄養不足

パンだけ、麺だけ。お腹いっぱいでも栄養は足りていない

エネルギーは過剰になっているにもかかわらず、ビタミンやミネラルなどの大切な栄養素が十分に摂りにくくなります。

葉酸	葉物野菜、納豆、レバー
ビタミンD	キノコ類、イワシ、鮭など ※日光に当たることも大切
鉄(ミネラル)	レバー、赤身肉、魚介、青菜類、納豆
亜鉛(ミネラル)	牡蠣、ウナギ、牛肉、レバー、大豆製品
マグネシウム(ミネラル)	海藻類、コーヒー、ココア類、ゴマ
EPA、DHA	青魚(イワシ、サバなど)
トリプトファン(必須アミノ酸)	肉、魚、ナッツ、大豆製品、卵、バナナ

～いつもと違う自分に気づく～

～対処行動を複数持つ～



ご自身がこれをやっているとお喜ばしい気持ち、心地いいと思える事をいくつかストックしておくことがおすすめです。