

ひとりで悩まず相談を!

春は、異動や昇進など、生活に大きな**変化**のある季節です。

変化が起きる時には、心の中で様々な期待や**不安**等が膨らんでくるものです。

このうち、**不安**が強くなると、**心身に悪影響を及ぼす**ことがあります。

振り返ってみよう!

からだ

- 肩こり 目の疲れ
- 体がだるい 頭痛
- めまい 吐き気

こころ

- 心配 落ち込む
- イライラ 不眠

行動

- 暴飲暴食
- お酒、たばこの量が増える

つらい気持ちはひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。

だれかに相談されたら

- 相手の**話**に耳を傾け、**聴いてあげましょう**。

【ポイント】

- 話を途中で遮らない。
- 批判や評価をしない。

つらかったね。
大変だったね。
など



アドバイスをするのではなくまず聴きましょう!

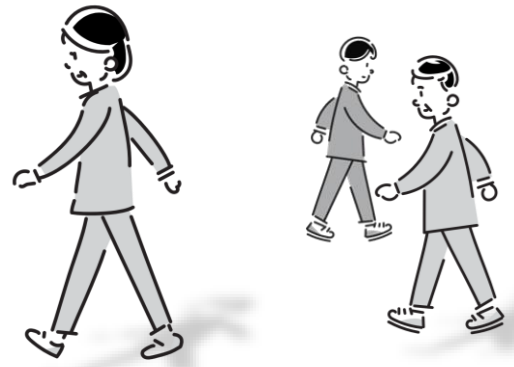
適切な人につなぐ、つながる

たとえば・・・

- 病院の受診を勧める**。

・南会津保健福祉事務所では、心の健康相談、保健師による相談を受け付けております。**他者へは言えない不安・悩みについてご相談ください**。秘密は厳守します。

座るより立つ。 立つより歩く。 からだをちょっと動かそう。

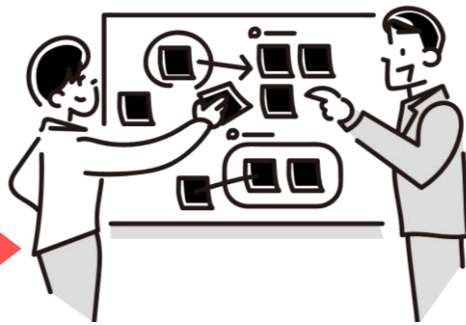


座りっぱなしをSTOP!

座りっぱなしは身体の血流を悪くします。こまめに立ち上がる意識を!



デスクミーティング



スタンディング
ミーティング



デスクワークなら

休憩中は席を立つ



からだを動かして こころも整える

今より+10分 多く歩く

運動はネガティブな気分を発散させたり、こころとからだをリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。

かかとの上げ下げや、エレベーターを使わず階段を使う、あえて階の違うトイレに行くなど、小さな積み重ねが大切です。

