



ひとりで 抱えていませんか？



仕事

人間関係

育児・介護

原因不明の
体調不良

など

本当はつらくて苦しいのに、周りを気にして「つらい」ということができず、無理をしていませんか？
その状態が続くと心身が疲弊してしまいます。まずはご自身の心の状態を把握してみましょう。

こんな症状はありませんか？ ☒

- ☐ 眠れない
- ☐ 何度も目が覚める
- ☐ 朝起きるのがつらい



- ☐ やる気が出ない
- ☐ 集中力がなくミスが多い
- ☐ 些細なことが気になる

- ☐ 食欲がない
- ☐ 下痢や便秘を繰り返す
- ☐ 常に体がだるく疲れている



- ☐ イライラする
- ☐ 急に涙が出る
- ☐ 何をやっても楽しめない

複数該当 ☒ する場合は、心の不調のサインの可能性も…

心の不調を
感じたときは…

心と体のセルフケアにトライ！

心の健康は、食事や運動などの日々の生活習慣と深い関係があることがわかっています。
心の不調を感じたときは、ご自身の生活習慣を振り返り、できることから改善してみましょう。

食事

- 1日1回は「主食・主菜・副菜」のそろった食事をとる
- 肉だけでなく、魚も意識してとる
- 野菜は緑の濃い野菜がおすすめ！大豆製品も積極的に
- 毎日、牛乳やチーズなどの乳製品をとる



運動

- ウォーキングなどの有酸素運動 + 筋トレをする
- ストレッチやヨガでリラックス



睡眠

- 少なくとも1日6時間以上の睡眠を確保する
- 就寝2時間前までに夕食をすませる
- 就寝前のスマホの使用は控える

など

セルフケアで改善しない！

そんなときは、ジェイテクト健保の **メンタルヘルスカウンセリング**

詳しくは
P9へ