

この度初めての便りを発行しました、メンタルサポート徳島と申します。当機関は日頃より、さまざまな現場でご活躍されている皆様が、より働きやすくなるよう、ストレスチェック等を通じたサポートに取り組んでおります。この「メンサポだより」を通して、1~2カ月に1度、皆様のところと体の健康に関する情報をお伝えいたします。



## vol.1 自分が感じやすい「ストレス」について



### ●ストレスの正体は？

下にあるキーワードの中で、あなたが「ストレス」を感じるものはどれでしょう？

上のすべてが当てはまる方、数個だけの方、もしくは全く関係ないと感じる方もいらっしゃるかもしれません。日頃耳にする「ストレス」というのは、3つの「ストレス要因」に分けることができます。

#### 環境的要因

例：花粉、騒音、暑さ...

#### 身体的要因

例：疲労、痛み、寝不足...

#### 心理社会的要因

例：異動、通勤、人付き合い...

今のチェックの中では、3つのうちどれに当てはまるものが多かったでしょうか？

### ⇒ 自分が当てはまるものが多かったストレス要因に注意！

特に、いくつもストレス要因が重なると、いつも以上にところと身体への影響が大きくなっていきます。

では、上のようなストレス要因は、私たちのところと体にどのような変化をもたらすのでしょうか？



次回 Vol.2！ 「ストレス」 vs ところと身体

独立行政法人 労働者健康安全機構 メンタルヘルス登録相談機関

メンタルサポート徳島

〒770-0942 徳島県徳島市昭和町 6-25

Tel 088-677-3500 Fax 088-677-3595

E-mail 3500mst@gmail.com

