

職場でできる

こころの健康づくり

小さな気づきと声かけが、
大切な支援につながります

3月は 自殺対策強化月間

近年、仕事や職業生活に関する強い不安やストレスを感じている人が増えています。それに加え、就職・転勤・転居・進学など生活環境が大きく変わる3月は自律神経の乱れや、こころの不調が起こりやすい時期です。

心身に不調を抱えながら仕事を続けることが、日本全体で年間約7.6兆円の経済的損失を生んでいることが研究で明らかになっています。

だからこそ、メンタルヘルス対策は企業にとっても重要な取組です。自殺対策強化月間に合わせ、職場での見守りや相談しやすい環境づくりを進めて、みんなで支え合う職場を作りませんか？

「こころのSOS」でいませんか

気づかないうちに起きている「こころのSOS」に気づくことが、自殺予防の第一歩です。今の自分を客観的に振り返るために、「こころの体温計」でストレスチェックをしてみませんか？

こころのSOSに気づいたら、

①SOSを出す(助けを求める、相談する)、②ゆっくり休む、しっかり睡眠をとる などのこころを守る行動が大切です。

職場でできる対応

- ☐表情が暗い ☐思い詰めている ☐眠れていない ☐食欲がない
☐身体の不調が続いている など

あなたの周りに、これらの「こころのSOS」のサインが出ている仲間はいませんか？
まずは声をかけて、「心配している」というメッセージを伝えてみましょう。

こころの不調に気づき、声をかけ、必要な支援につなぐ「ゲートキーパー」をご存知ですか？

企業向け 出前講座 のご案内

佐賀市では、メンタルヘルスに関心のある企業を対象に、専門の講師を派遣しています。仲間やまわりの大切な人を守るために、「ゲートキーパー研修会」を受講してみませんか？

ご利用条件

| 開催日時: 平日9時～17時の間で 所要時間は1時間～1時間30分程度
※ご希望に応じて調整可能です。開催予定日の2か月以上前にご連絡ください。

| 場所: ご希望の場所に出向きます

| 受講料: 無料

| 申込先: 健康づくり課 健康推進係 ☎ 0952 - 40 - 7283



厚生労働省
Good Sleep(ぐっすり)
ガイド



佐賀市
こころの体温計



佐賀県
こころと暮らしの
相談窓口



佐賀市 あなたも
「ゲートキーパー」
になりませんか

