ストレスってなに？



ストレスには、
「ストレス要因」「ストレス反応」「ストレス耐性」の
3つが含まれます。

ストレス要因

ストレスを生じさせる
外からの刺激のことで、
仕事や家庭、地域など
あらゆるところに
存在しています。



＋

ストレス反応

ストレスの要因に対して、
身体・心・行動など様々な面で
いろいろな反応が出てきます。
この反応をストレス反応と
言います。



＋

ストレス耐性

ストレスに対する
抵抗力や対処能力の
ことです。



メンタルヘルスの不調を予防するためには、日頃のセルフケアが大切です。
自分に合ったセルフケアの方法を見つけ、ストレスの軽減を図りましょう！

セルフケアとは？



働く人自身がストレスやこころの健康について理解し、
自らのストレスを予防したり、軽減したり、対処したりする
ことをセルフケアといいます。

セルフケアの基本は日々の

適切な食事



＋

睡 眠



＋

運 動



＋

ストレス解消法
ストレス対処法
など



これらを意識して、こころとからだの健康を保ちましょう！

参考：厚生労働省

那覇市医師会生活習慣病検診センター