

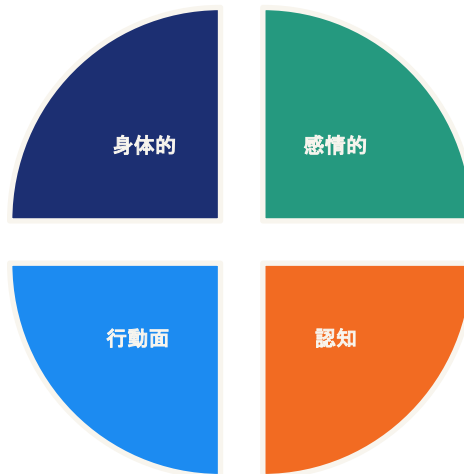
# 不快に立ち向かう:メンタルヘルスについての会話をうまく進める

## 要点

1

### ストレスから生じるよくある影響

頭痛  
 筋肉の緊張/ 筋肉痛  
 心臓の動悸  
 疲労  
 睡眠の問題



打ちのめされる感じ  
 イライラ・焦燥感  
 フラストレーション  
 やる気がでない  
 悲しさ/抑うつ

食欲の変化  
 中毒/依存  
 集中 できない  
 先延ばしにする  
 引きこもり

物忘れ  
 悲観的になる  
 判断力の低下  
 心配が絶えない  
 思考をコントロールできない

2

### 職場でのメンタルヘルスの低下はどのように見えるでしょうか？



普段と異なる行動



無関心、注意散漫、無気力に見える



決断力がない



孤立する;  
 同僚との食事を避ける



欠勤の増加



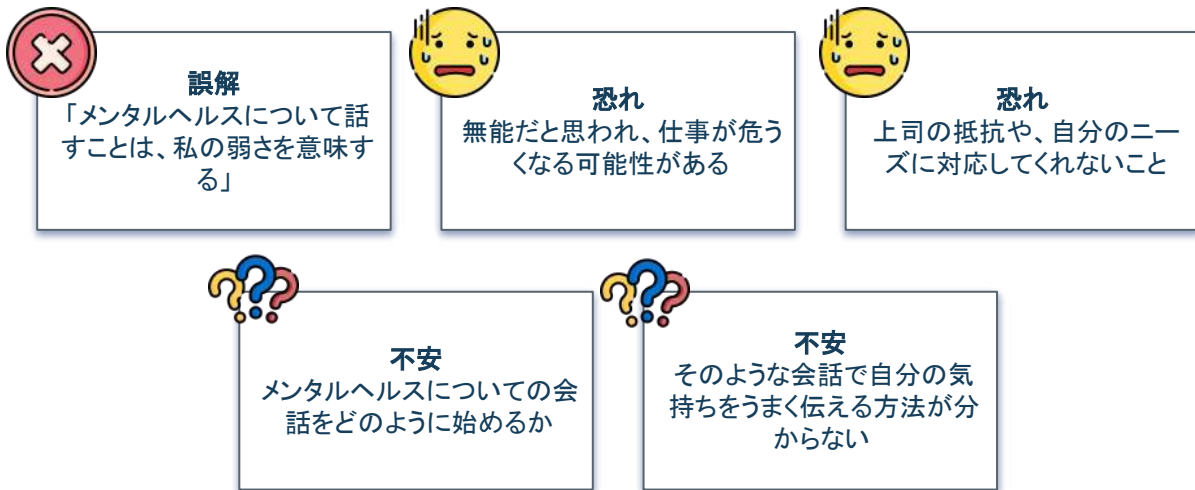
根拠のない恐怖と不安

# 不快に立ち向かう:メンタルヘルスについての会話をうまく進める

## 要点

3

職場でメンタルヘルスについて伝えるときに直面する一般的な課題



4

職場でメンタルヘルスについての会話を始める

