



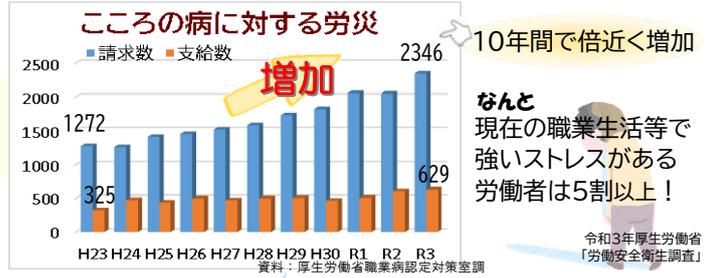
# こころの検温

—ストレスによる不調サインを見逃さないで



こころの病に対する労災は年々増加しており、長時間労働や強いストレスなどによってうつ病などを発症する人が増えています。

強いストレス環境におかれている労働者のメンタルヘルス不調による健康被害は、深刻な社会問題となっています。



## 思い当たることありませんか

### ココロのサイン

- 眠れない (寝付けない、途中で目が覚める)
- 気分が沈む
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする
- わけもなく不安になる



### それ ストレスが原因かも

ストレスによってココロやカラダに不調のサインが現れることがあります

### カラダのサイン

- お腹が痛くなる
- 下痢や便秘が続く
- だるい、疲れがとれない
- 胸がドキドキする
- 食べてもおいしくない



限界まで溜めこまないで

早めに不調のサインに気付いて、自分にあった方法で対処し、**ストレスとじょうずにつきあっていくことが大切**

## 「考え方のクセ」に気付く

ささいな出来事でも「自分はいつもダメだ」と思うことはありませんか？みんなそれぞれ「考え方のクセ」があります。その「考え方のクセ」に気づき、少しだけ角度を変えてとらえなおすことで気持ちを整理することができます。

### クセ 白黒思考

灰色(あいまい)が許せず、良か悪か極端にとらえる  
「あの人の全てが嫌い」「完璧にできない自分はダメ」

### クセ べき思考

「～すべき」といった思い込みが強く自分にも他人にも厳しくなりがち  
「主婦ならば家事を完璧にすべき」

### クセ 深読み

相手の気持ちを一方的に推測する  
「会話中に時計を見たぞ。私の話はつまらないと思ってるにちがいない」

### クセ 先読み

「～かもしれない」と悲観的な予想を立てて不安になる

### クセ 自分のせい思考

根拠が不十分なのにも関わらず、「自分のせいだ」と考える



「彼からメールが来ない。もう二人の関係は終わるかも」「商談が成立しなかったのは自分のせいだ」クセが悪いのではなく、自分の特徴を知ること冷静に自分をみるすることができます

厚生連 管理栄養士の

## 今月のレシピ

healthy recipe ☆ healthy recipe ☆ healthy recipe ☆ healthy recipe healthy

### 鮭とアボカドきのこのクリームパスタ



- ☆材料(2人分)
- ペンネ140g/生鮭(2切)120g
  - アボカド1/2ヶ/しめじ1/3P
  - 牛乳100cc/小麦粉10g
  - バター 10g/オリーブオイル大さじ1
  - 唐辛子1/2本/にんにく1かけ
  - コンソメ 小さじ2/塩少々
  - あらびき黒コショウ 少々

### ☆作り方

- ①生鮭は4等分に切って、塩、小麦粉を振る。アボカドは一口大に切る。しめじはいしづきを取って、ほぐしておく。
- ②ペンネは表示通りに茹でる。(茹で汁は少量とっておく)
- ③フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく、唐辛子を入れ炒め、香りが出てきたら鮭・しめじを焼く(上下返して中火で3分)
- ④③に牛乳・茹で汁・コンソメ・バターを加え約5分煮る。
- ⑤④に湯を軽く切ったペンネを加え、アボカドを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥あらびき黒こしょうをお好みで振ったら出来上がり！

- 骨なしの鮭を使用すると調理しやすく手間が省けて便利です
- 塩鮭を使用するときは塩を調整して下さい
- 茹で汁は牛乳と一緒に加えるとまろやかになります

栄養価 1人分 エネルギー570kcal 蛋白質27g 脂質23g 食塩相当量2.5g

今からが旬の EPA・DHA・ビタミンDの多い鮭を使って、免疫力アップ☆

厚生連

人間ドックとスポーツクラブの コラボレーション 令和4年4月より実施中

両方利用で**お得に健康づくり!**

鹿児島厚生連病院 健康支援課

〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号 TEL 099-806-1101

