



一人ひとりが自分も相手も大切にする ～セルフケアのヒント③ 「ストレス解消のススメ」～



仕事でもプライベートでも、生活していれば何かしらのストレスを感じるものです。適度なストレスは集中力ややる気につながることもありますが、ストレスが長くかかり続けると心身の不調につながります。うまくストレスと付き合いしていくためのヒントを紹介するので、ぜひ実践してみてください。

1

ストレスの原因…

病気…

人間関係がうまくいかない…

仕事が忙しい…

環境の変化…

金銭問題…

家庭問題…



ストレスが長くかかり続けると…

2

ストレスに対する反応が起こる



心理的側面

→抑うつ感、意欲や集中力の低下、不安感、イライラ感、怒りっぽくなる等



身体的側面

→高血圧、首や肩のこり、動悸、下痢、吐き気、食欲不振、眠れない等



行動的側面

→遅刻や早退が増える、お酒やたばこの量が増える、ミスが増える等

3

ストレスに気が付いたら…

毎日の生活習慣を整える。

- ・ バランスの取れた食事
 - ・ 適度な運動の習慣づくり
 - ・ 良質な睡眠（昨年度のリーフレットも併せてご参照ください）
- 整った生活習慣が、こころの健康の基礎になります。



一人で、誰かと…
お金がかかる、かからない…
いろいろな方法を持っておく
と安心です。

自分にあったストレス解消法を見つけて、実践する。

例えば…

- ・ 好きな音楽を聴く、歌う
- ・ ゆっくりと呼吸する
- ・ ぼんやり窓の外を眺める
- ・ 仕事に関係ない趣味をもつ
- ・ 運動する、ストレッチをとり入れる
- ・ 人と話す（相談する）
- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ 好きな飲み物、食べ物を摂る（生活習慣病には注意！）
- ・ お酒やたばこに頼らない etc…

勤務中のスキマ時間にもできる！

勤務中の息抜きに、腕、首、腰などをゆっくり伸ばすだけでも、筋肉の緊張がほぐれます。



！依存症に注意！

ストレスから逃げるためにお酒やたばこを頼ると、次第に量が増え、心身の健康を損ねるだけでなく、やめたくてもやめられない『依存症』となるリスクがあります！

セルフケアを試してみても体調が改善しないときには、周りの人や専門家を頼ることも大切です。友人、同僚、上司、話しやすい人に相談してみてください。また、共済組合でも相談先を確保していますので、裏面をご参照ください。



● からだところの体温計（埼玉支部）

からだところの健康状態について確かめてみましょう。
結果はすぐにキャラクターでビジュアルに表示されます。
*個人情報やアクセス記録は残りません。

※ 下記アドレスまたはQRコードからアクセスしてください。
<https://fishbowlindex.jp/pssaitama/>



メニュー

- 「こころの体温計」
- 「からだの体温計」
- 「がん検診のすすめ」
- 「認知症チェック」

※ひとりで悩まないで気軽に相談を※

教職員メンタルヘルス相談

(1)メンタルに関する相談ができる医療機関

- 概要：心の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 利用方法：希望の医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。
⇒1週間に1相談枠を設けていますので、優先して相談が受けられます。
- 相談料：年度内3回まで無料
- 医療機関：県内10か所

相談機関・電話番号	所在地・アクセス	休診日
①式場クリニック TEL 048-931-0210	草加市栄町3-3-24 ・東武伊勢崎線獨協大学前駅東口より徒歩3分	木曜午後 日曜・祝日
②南越谷メンタルクリニック TEL 048-990-6636	越谷市南越谷4-13-12 アンジェロ新越谷2F ・東武スカイツリーライン新越谷駅西口より徒歩3分	水曜・日曜・祝日
③新狭山かえでクリニック TEL 04-2900-6172	狭山市新狭山3-1-1 ブラザ新狭山2F ・西武新宿線新狭山駅南口より徒歩1分	日曜・祝日
④小原クリニック TEL 048-883-5860	さいたま市浦和区東高砂町9-1 SUMIDA ONE本館3F ・JR浦和駅東口より徒歩1分	月曜午前 日曜・祝日
⑤メンタルクリニック美波 TEL 048-749-8373	さいたま市岩槻区本町3-16-2-1 2F ・東武野田線岩槻駅より徒歩6分	水曜・日曜・祝日 土曜(偶数週の午後)
⑥浦和すずのきクリニック TEL 048-845-5566	さいたま市桜区田島7-17-21 ・JR武蔵野線西浦和駅より徒歩7分	日曜・祝日
⑦メンタルヘルス田井クリニック TEL 048-816-5521	さいたま市浦和区高砂3-2-10 草野高砂ビル6F ・JR浦和駅西口より徒歩5分	水曜午後・土曜午後 日曜・祝日 奇数月第二木曜夜間
⑧かわかみ心療クリニック TEL 048-600-5555	さいたま市中央区新都心4-8 新都心ファーストビル3F ・JR埼京線北与野駅より徒歩2分	木曜・日曜・祝日
⑨白峰クリニック TEL 048-831-0012	さいたま市浦和区上木崎4-2-25 ・JR与野駅東口より徒歩3分	日曜・祝日
⑩深谷メンタルクリニック TEL 048-573-2520	深谷市西島町3-17-47 ・JR深谷駅北口より徒歩3分	日曜・祝日

(2)依存症に関する相談ができる医療機関

- 概要：依存症の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 治療内容：性嗜好障害（痴漢、盗撮等）・アルコール依存症・薬物依存症・ギャンブル依存症
窃盗癖・買い物依存症・ネット依存症・ストーカー・DV・その他
- 利用方法：希望の専門医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。
 - 相談料：年度内3回まで無料
 - 医療機関：県外2か所

相談機関・電話番号	所在地・アクセス	休診日
①大石クリニック TEL 045-262-0014	神奈川県横浜市中区弥生町4-41 ・横浜市営地下鉄東横線(3-A出口)より徒歩0分	日曜・祝日
②周愛利田クリニック TEL 03-3911-3050	東京都北区上中里3-6-13 ・都電荒川線梶原駅より徒歩1分	日曜

～診療の守秘義務について～

医師を含む医療従事者は、正当な理由なしに業務上知り得た情報を他に漏らしてはならないとされています。そのため医療機関から福利課や職場・警察に対しても本人の同意がないと回答しませんが、安心してご受診いただけます。

また、共済組合では、利用者の報告を受けていません。どなたが受診されたか特定できないようになっていますので、安心してご相談ください。

その他の相談事業

- 健康相談事業（共済組合）公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。
- 教職員電話健康相談24 ☎0800-777-8349
心と体のさまざまな相談に24時間体制のフリーダイヤルで対応しています。
- 電話・面談メンタルヘルス相談 ☎0800-700-5680（予約専用）
1回の相談時間は約50分で、5回まで無料です。日本全国に相談窓口があります。
- Web相談（こころの相談） <https://www.mh-c.jp/>（ログイン番号 783269）
Webで24時間ご相談を受け付けます。
- LINE相談（心ほっとサポート@公立学校共済）
公認心理士等にLINEで相談できます。毎週土～月の18時～22時に相談可能です。
LINEアプリにて「ID:@kouritukyosai_mh」から友達追加もしくは、
右記QRコードを読み取ってください。
- 介護電話相談 ☎0120-515-579
介護全般に関するご相談、最寄りの地域在宅サービス事業者情報等を提供します。
- 女性医師電話相談 ☎0120-215-579（予約専用）
女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。



- 関東中央病院 メンタルヘルス相談 TEL 03-3429-1510（予約専用）
公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。
1回の相談時間は1時間程度で、相談料は無料です。