

## メンタルヘルスケアとは

メンタルヘルスケアとは、全ての働く人が健やかに、いきいきと働けるような気配りと援助をすること、およびそのような活動が円滑に実践されるような仕組みを作り、実践することをいいます。全ての働く人を対象としていることが大切なポイントです。すなわち、①健やかに、いきいきと働いている健康な人、②勤務はしていても過剰なストレス状態にある半健康な人、③ストレス関連疾患に罹ったり、精神障害の症状を呈している人の全ての人にその状態にあったケアをするものです。



メンタルヘルスとは「心の健康」のことであり、特別な精神疾患を患う人の問題だけに限定されるものではありません。心の病気にいかかっていなければ健康であるとは、必ずしも言い切れません。「心が健康である」とは、前向きな気持ちや安定的に保ち、意欲的な姿勢で環境（職場）に適応することができ、イキイキとした生活を送れる状態のことです。

しかし近年、職場、学校、地域社会を取り巻く環境が大きく変化し、複雑な人間関係や長時間労働などのストレスによって、メンタルヘルスに不調をきたす人が増えています。とくに職場では、半数以上が強いストレスを感じており、心の健康が損なわれやすく、年々、うつ病などの精神疾患や自殺などで労働災害と認められるケースが増えています。

## メンタルヘルス



## 4つのメンタルヘルスケア

### ① セルフケア

私たちが自分自身で行うことのできるケア。働く人が自らのストレスに気づき、予防対処し、また事業者はそれを支援すること。

### ② ラインによるケア

管理監督者が行うケア。日頃の職場環境の把握と改善、部下の相談対応を行うことなど。

### ③ 自社内産業保健スタッフによるケア

企業の産業医、保健師や人事労務管理スタッフが行うケア。労働者や管理監督者等の支援や、具体的なメンタルヘルス対策の企画立案を行うことなど。

### ④ 外部の専門家によるケア

会社以外の専門的な機関や専門家を活用し、その支援を受けること。

口コミ投稿お願いします！！

Google map『接骨院孝心』で検索

エキテン『接骨院孝心』で検索



「口コミを書く」

一緒に写真を撮ってくださる方も募集中！

あなた自身や、あなたの身近な人のことが心配な時、こころの病気の症状と知っていることが役立ちます。身体の病気の場合は診察などの採血検査をすれば診断がつくことがあります。こころの病気の場合は本人の主観的経験も含めて、医師が症状と経過を総合的に判断して診断をすることになります。こころの病気にはどういった症状があるかを知っておけば、自分や自分の身近な人の状態をより正確に評価して、適切な対策を講じることができません。医療機関を受診した時に、自分の状態をより正確に伝えることもできるでしょう。

## 月に一度、お身体のメンテナンスはいかがですか

### 当院おすすめの自費治療の50分で全身をケア

じつは、大変お得です!(^^)!

プロスポーツ選手や著名人を治療した故小山田先生の酒マッサージ法を改良した独自の筋膜マッサージ法と、「はり」や「灸」、「骨盤や背骨の調整」、「最新の電気治療器」を使って、皆さまに最適な施術をご提案。もちろん、苦手なものは無理に押し付けません。骨盤や背骨の調整はやさしい方法もございます。施術方法で好きなもの、苦手なものがあれば遠慮なくお伝えください。また、保険診療との併用することも出来ます。

### こんな方におすすめ

- あちこちが痛い! 痛みがひどい! 根本的に治したい!
- 一度にしっかりと治療したい! 頭痛。
- パソコン・スマホで目がつかれる。
- 疲れきっている。 ストレスが溜まっている。
- 花粉症の緩和。 内科的疾患などの補助的治療をしてほしい。



また、自由診療ですので整形外科との併用も大丈夫。  
どうぞお気軽にご相談ください。

### 今月のスタッフのつぶやき

### 接骨院 孝心

### 検 索

(院長)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

(鈴木真由美)



NPO法人 東洋医学推進協会

**接骨院 孝心**  
マッサージ・はり・きゅう院併設  
Tel 053(451)4523  
交通事故(自賠責)・健康保険

(松山)

