



ISA NAVI へ ようこそ  
ユーザログイン



#### ISAメニュー

- ▶ ホーム
- ▶ ISAのご案内
- ▶ ISAの事業案内
- ▶ ISA入会のご案内
- ▶ 会員企業検索

#### お役立ち情報

- ▶ お知らせ
- ▶ お役立ち情報
- ▶ イベント情報
- ▶ 公募情報
- ▶ リンク集
- ▶ ISA入札情報

#### ログイン

ユーザ名:

パスワード:

次回以降記憶

#### スケジュール

◀ 2005年 4月 ▶						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
< 今日 >						

#### テーマ選択

- blackbase
  - bluebase
  - whitebase
- (3 テーマ)

#### お役立ち情報 : コンピュータ業界のメンタルヘルス No.2

投稿者: admir

(社)石川県情報システム工業会 (ISA)・技術・教育部会では、今年度は最近注目が高まっている興味を持たれているメンタルヘルスに関してセミナーの開催やメールマガジンの発行を行っていきます。

第1回は「自分でできるメンタルヘルス」というテーマでした。  
第2回の今回は「“うつ”の自己発見法」についてです。

#### コンピュータ業界のメンタルヘルス No.2(5回連載)

(株)ジー アンド エス 萩原 扶未子

シリーズ2回目の今回は、“うつ”の自己発見法についてお話ししましょう。

“うつ”は突然なるものと思われている人が多いのです。そのため、  
・突然、会社に来なくなった  
・どうして自殺なんか…。昨日まであんなに元気だったのに  
と、いう話しがよく聞かれます。

しかしながら、予兆は必ずあります。その予兆に最初に気づくのは自分自身です。簡単なチェックポイントをいくつかあげてみます。

- ・どんなに疲れていても熱中できた趣味やスポーツが楽しくない
  - ・朝、習慣にしていた朝刊を読むのが億劫で、読んでいても頭に入ってこない
  - ・好物を食べていても、美味しくない
  - ・女性なら、おしゃれをするのが億劫になる
- などです。

ちょっとでも該当する日があれば、納期が気になるところですが、家に早めに帰てゆっくりするか、その時一番自分がやりたいことをやりましょう。

“うつ”はこころの過労から来ます。身体を休めることはもちろんですが、こころを休めさせることを考えましょう。自分を守るのは自分自身です。

こころの危機シグナルに気づいてあげましょう！

(次回へ続く)

第1回はこちらからご覧下さい。

<http://www.isa.or.jp/modules/news/article.php?storyid=30>

著者:

株式会社 ジー アンド エス 代表取締役社長 萩原 扶未子

(社)日本産業カウンセラー協会 シニア(旧中級)産業カウンセラー  
(NPO)日本交流分析協会認定 交流分析士1級  
南山大学 経営学部研究科経営学専攻 博士前期課程 において、  
「組織内ジェンダー活用」を研究

リンク:

(社)日本産業カウンセラー協会  
<http://www.counselor.or.jp/>

(NPO)日本交流分析協会  
<http://www.j-taa.org/>

(社)石川県情報システム工業会  
〒920-8203 金沢市鞍月2丁目3番地 石川県鉄工会館3階  
TEL.076-267-4741 FAX.076-267-4499 E-mail:[webmaster@isa.or.jp](mailto:webmaster@isa.or.jp)  
All Rights Reserved. Copyright © Ishikawa Information System Association 2004