

◆コメント文例

あなたのストレス状態は【高い】状態です。
悩み事をひとりで抱え込んでいませんか？
誰かに相談してみると少し気持ちが楽になるかもしれません。
専門家に相談することもできますので気軽に窓口にご連絡ください。
相談窓口：〇〇〇〇〇

最近、「眠れない」「食欲がない」「頭が重い」「疲れやすい」などの症状はありませんか？このような症状はストレスが原因かもしれません。過度のストレスは、心の病へとつながりやすいです。身近な人に相談したり、軽度の運動、趣味を楽しむ等、上手にストレスを発散しましょう。専門家への悩み相談も、様々な方向から解決方法が見えてきます。専門医の受診やカウンセリングの受診なども是非お試しください

今回のストレスチェックで高いストレスを感じていらっしゃるという結果が出ていますが、体調はいかがですか。「よく眠れない」「頭が重い」「疲れやすい」などもストレスからくる症状かもしれません。このような症状やご心配がある場合は、一度専門家による相談を受けてみませんか。
相談をご希望の場合は、〇〇〇までお気軽にお尋ねください

あなたは、ストレスが【高い】状態にあるようです。心やからだの不調は、誰かに相談出来ていますか？
信頼のおける相談相手や気分転換の方法は、いくつか持っていたほうが安心です。
専門家に相談してみることも対処法の一つであり、客観的な評価や助言によって問題解決の糸口が見えてくるかも知れません。
一人で悩まずに、ぜひお気軽に産業医の面談をお申し込みください。
連絡先：〇〇〇〇〇

ストレスの高い状態が続くと、「めまい」や「胃が痛い」等、体に不調が現れる場合があります。悩み事は一人で抱え込まずに誰かに相談することが大切です。専門家に相談することもその一つで自分では気が付かなかった解決方法が見えてくるかもしれません。
是非、産業医の面接指導や臨床心理士のカウンセリングをお申し込みください。

心の問題は、自他ともに早く気づくことが解決を早めます。「眠れない」「肩こり」「食欲がない」などの症状も、もしかしたらストレスからかもしれません。
相談したい事がある時は、下記の相談窓口までお気軽にご相談ください。
相談窓口：〇〇〇〇〇