

あなたの『こころ』、大丈夫？ ストレスと、上手につきあいましょう。

4月は新しい年度の始まり。新生活を始められる方はもちろん、職場や学校での新たなスタートは、「楽しさ」や「やりがい」の反面、自分の知らないうちにストレスを抱えがちです。ストレスと上手に付き合って、あなたの『こころ』を健康に保ちましょう。

セルフチェック あなたの身体にあらわれやすいサインは??

身体面

- ☐ 肩こりや頭痛が続く
- ☐ 動悸や息苦しさがある
- ☐ 眠れない日が続く
- ☐ お腹が痛い ☐ 食欲がない
- ☐ 気がついたら食べ過ぎている

精神面

- ☐ 意味もなく不安が続く
- ☐ やる気がなく、疲れている
- ☐ 持続力、集中力が低下する
- ☐ ささいなことで腹が立ち、イライラする
- ☐ すぐカッとして、怒りやすい

行動面

- ☐ 仕事や家事が手につかない
- ☐ 好きだった食べ物が食べられない
- ☐ 朝起きられなくて、遅刻や欠勤が増える
- ☐ 酒の量やたばこの本数が増える
- ☐ 人との交流を避ける
- ☐ ギャンブルをすることが増える

まずは、自分の不調の傾向に気づくことが大切です。



■不調は、こころと体のメッセージ

「自分はストレスを感じたことがないから大丈夫」…。そう思っていないですか？

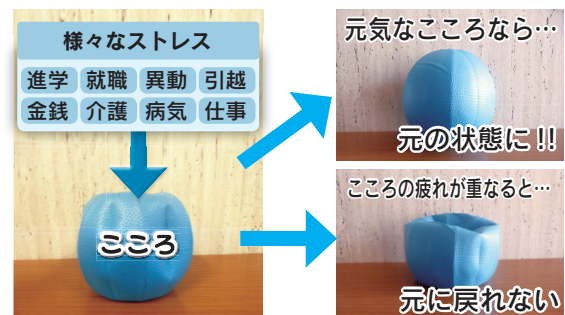
ストレスとそれに伴うこころの「疲れ」は、自覚していないだけで誰にでも起こっています。左のセルフチェックを参考に、自分のストレス状況を確認しましょう。

■「こころ」がストレスを感じると…

健康なこころの状態は、空気に満ちた丸いゴムボールのようなものです。

ボールを上から手で押すと、ボールは^{へこ}みます。この歪んだ状態が、ストレス反応です。圧力を加えている様々な事象が、ストレス要因（ストレッサー）となります。

このストレス要因が強すぎたり、長時間続いたり、絶えず繰り返されると、ボールは次第に弾力を失い、元の状態に戻れなくなってしまいます…。これが、こころの不調に繋がってしまうのです。



■ストレスにもよい側面が！

ひと口に「ストレス」と言っても、全てが自分に悪い影響を及ぼすわけではありません。

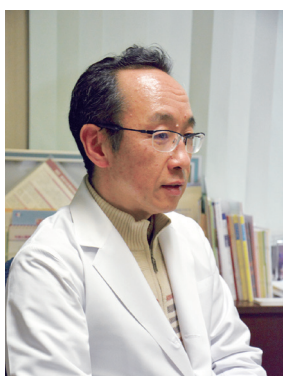
適度なストレスは達成感ややりがい、自己成長につながります。

自分が受けているストレスを理解した上で、受け止め方や心の持ち方を変えてみると、感じるストレスを少し軽減できるかもしれませんね。



困った時は、誰かに打ち明けてみましょう。身近な人に話せないときは、保健センター（☎24-2161）に連絡してくださいね。

困った時には相談を！ 日頃からの健康管理が大切です！



年度初めの忙しい時期を乗り切った後、ゴールデンウィークから6月にかけて、精神的に調子を崩される方が増えます。

悩みが発生した時、自分にとって助けになるのは、最も身近な存在である家族や、友人・

職場の人々です。そういった「人」と「人」とのつながりが大切だな、と実感しています。

困った時は、まずは誰かに相談してみましょう。

そして、自分の「こころ」を大切にするため、日頃から自分の健康管理に気を配り、小さなサインを見逃さないように心がけて下さい。快食・快眠・快便が大切です。

また、日頃から自分なりのストレス発散方法があると良いですね。不調が続く時はかかりつけのお医者さんや、心療内科・精神科等にご相談ください。無理をしたり、長い間抱え込まないことが大切です。

原 伸一先生（精神科医）原医院 院長
●市子育て世代包括支援ネットワーク会議委員

ストレスを和らげるセルフケア♪

生活リズムを整えよう！

早寝早起きをしよう

1日3食バランスよく食べよう

睡眠を十分とろう！

起きる時間は一定にしよう

寝酒はしないようにしよう

体を動かそう！

散歩、ストレッチ、腹式呼吸、子どもと遊ぶなど、自分にあった方法で無理なく行おう

心からのサインに気づいたときは…

ストレスを、柔軟に受け止めよう

心の持ち方を変えてみよう！！

- ①自分にストレスがかかっていることを認めよう
- ②ストレスは早めに解消し、ため込まないようにしよう
- ③気持ちや状況を整理しよう
- ④正解はひとつしかないと思わないようにしよう
- ⑤忙しい時こそ、きちんと休みをとろう

あなたなりのリラックス方法で、こころと身体を整えましょう。

