

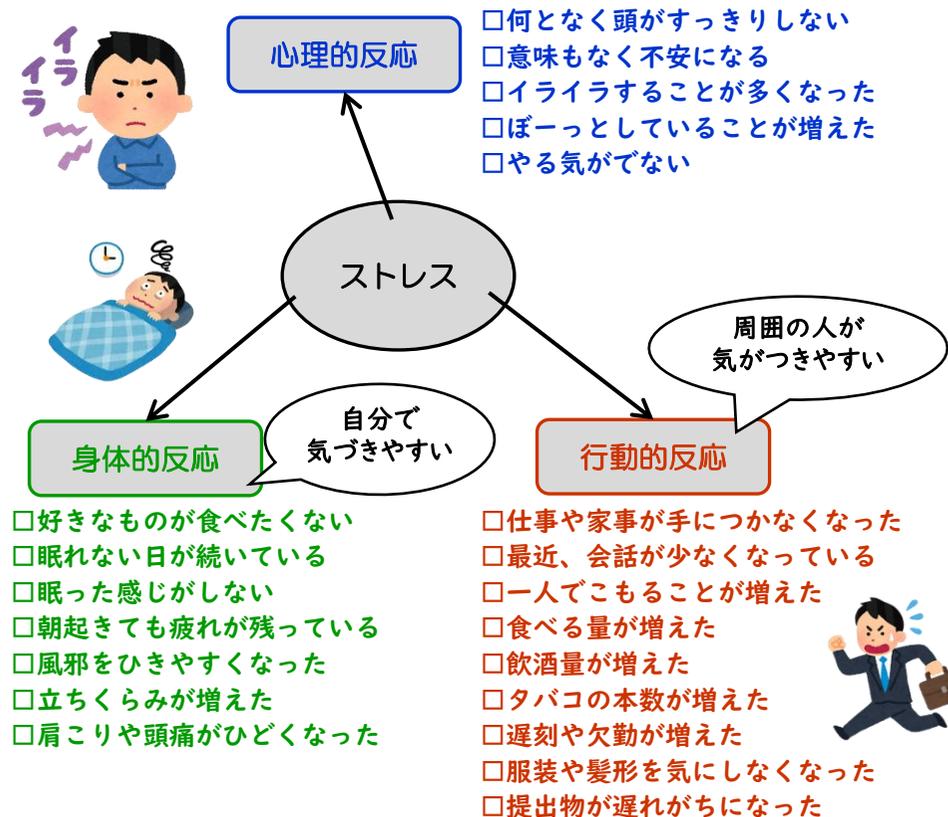
毎日快適に過ごすためにもこころの健康を維持しましょう

入学や就職、異動、引越など新しい環境にある程度慣れてきた時期ですが、春の疲れやストレスがたまっていませんか？「なんとかなるだろう」と対処しないまま、夏本番を迎えると暑さで一気に体調崩してしまうことがあります。

毎日を快適に過ごすためにも、ストレスの症状（反応）や対処方法を把握しましょう。

ストレスでどのような症状（反応）が出現するのか把握しよう

ストレスを受けている状態では、何かしらのストレス症状（反応）が出ているものです。こうした症状（反応）が出ているからといって、こころの病気ではありません。気づかないままストレスを受け続けるとさらに体調を崩してしまいます。まずは自分のストレス症状（反応）を知っておき、その症状（反応）が出ていないか、時々自分の状態を観察しましょう。



セルフケアでこころの健康を維持しよう

【 ライフスタイルはこころの健康にも大切 】

○ 生活習慣を整える

ストレスと上手につき合うには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。栄養バランスのとれた食事や良質の睡眠、適度な運動習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。



○ リラックスできる時間を持つことも大切

ゆっくり腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽くストレッチする、好きな音楽を聞くなど、気軽にできることからやってみましょう。



ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころが不安定になることがあるので、気をつけましょう。

【 頭をやわらかくしよう 】

ストレスを感じているときは、物事を固定的に考えてしまうことがあります。例えば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考え、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうことがあります。

また、問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。実際にできていること、うまくいっていることに目を向けてみませんか。考え方やものの見方を少し変えて見るだけで、気持ちが少し楽になるかもしれませんよ。

【 困ったときは誰かに話してみよう 】

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。また、話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。そして、話を聞いてもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせることにつながります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。



ストレスの対処方法を実践しても変化がなく、2週間続くようならば、専門家の対応（医療機関への受診）をおすすめします。

出典：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
こころの情報サイト