

メンタルヘルス（セルフケア）について

【10月のお題】：心の健康を自分で管理できる（セルフケア）方法を学びましょう。

ストレスとは？

ストレス：心や体にかかる外部からの刺激

Ex) 対人関係、仕事の量、質、時間等

ストレス反応：ストレスに適応しようとして、
こころや体に生じた様々な反応

Ex) 頭痛、イライラ、お酒の量が増える等



ストレスに押しつぶされないための対策

・自分にストレスがかかっていることを認める

→ストレスはあって当たり前です

・ストレスはため込まない

→ストレスは早めに発散しましょう。

・忙しいときほどきちんと休みをとる

・多様性を受け入れる

→誰もが自分と同じ考え方をするとはい限らないと理解する



心の持ち方を変えることでストレス(の一部)をやり過ごすことができます。

ストレスと上手く付き合うセルフケア

① **リラックス法を持つ**

→腹式呼吸、ストレッチ、音楽、入浴等自分に合ったリラックス法を持ちましょう。

② **体を動かす**（楽しみながら運動しましょう）

→1日20分目安に散歩やサイクリング、軽いランニングをしましょう。



③ **快適な睡眠**

→・食べ過ぎ、空腹の状態では寝床に入らない。

・寝酒をしない。

・眠くなってから就寝する。



④ **生活のリズムを整える**

→・休日も起きる時間を一定にする。

・朝食を抜かない

・一日三食バランスよく食べる

自分に合った
ストレス発散方法
を見つけましょう

ストレス発散方法の例

・大きな声を出す（カラオケや車の中で一人で思う存分大声を出しましょう。）

・運動をして汗を流す（ジョギング、エアロビ、ヨガ）

メンタル相談窓口

★心の調子が悪いと思ったら一人で悩まずに専門家へ相談しましょう。

メンタルヘルス、介護育児、健康と医療、医療機関の検索などに関することを医師およびカウンセラーに相談することができます。

周囲の人は「いつもと違う」と
思ったら相談窓口を進めましょう

・「疲れているのに眠れない」
・「好きなことが楽しめない」
等の症状が現れた場合は
メンタル相談窓口へ相談しましょう。

TEL:0120-911-354（委託先外部機関：ティーパック） 相談料：無料、受付時間：24時間、面談料：無料(年間3回まで・以降有料)

まとめ

セルフケア方法を身につけ、健康的に毎日を過ごし心身の不調に陥ることがないようにストレスを柔軟に受け止め、いきいきと生活しましょう。【※来月のお題は「腰痛予防について」です】