らいふあっぷ習志野

らいふあっぷ通信 15

2020 February

lifeup@jigyoudan.com

津田沼 5-12-12　サンロード津田沼 6 階　TEL047-453-2090

メンタルヘルス(心の健康)は、大丈夫ですか？



日々の生活や仕事の中で、ストレスを感じることはありませんか？らいふあっぷ習志野に相談に来る方たちの中にも、ストレスがたまってしまい、メンタルヘルス不調の方も見られます。

ストレスとは、外部からのさまざまな刺激(ストレッサー)によって、自分の身体や心に負荷がかかり「ゆがみ」が生じることをいいます。ストレスといってもすべてが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれたりします。

しかし、ストレスが大きくなると、心理面、身体面、行動面に以下のような変化が現れます。

- **心理的側面**　抑うつ症状(気分が落ち込んで何もする気にならない)　意欲の低下　イライラ　緊張　不安など
- **身体的側面**　高血圧　胃・十二指腸潰瘍　首や肩のこり　動悸　息切れ　下痢・便秘　食欲不振　不眠など
- **行動的側面**　作業効率の低下　不注意での事故　アルコール依存　過食　拒食など

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

ストレスと上手につきあいましょう

ストレス解消のための方法をいくつかご紹介します。

1　リラクセーション(心の緊張を緩める)

自分に合ったリラクセーションを身につけましょう。手軽な方法は呼吸法です。ゆったりとした姿勢で行います。

① 腹式呼吸を意識して、心の中で「1，2，3，4」と 4 まで数えながら息を吸います。
② 「5」で息を止めます。
③ 「6, 7, 8, 9, 10…」と数えながらゆっくり口から息を吐きます。
④ ①～③を繰り返します。これを 1 分～2 分続けます。

リラックスすると意識のレベルを下げるため解除動作を行います。深呼吸や身体を軽く動かして解除します。

2　ストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張を緩め血行を促進し、心身のリラックスに効果的です。

3　笑う



思いっきり笑うことが免疫力を高めると言われています。日常生活に笑いを取り入れましょう。

4　適度な運動

楽しむという感覚で、手軽にできて自分が好きな運動をしていきましょう。

5　親しい人たちと交流する時間をもつ

心の内にある不安やイライラなどを話すことで、不思議と気分がすっきりします。話をすることで気持ちが整理され、おのずと解決策が見えたり、アドバイスがもらえたりします。

6　快適な睡眠

「快適な睡眠」とは起きた時に気持ちがいい睡眠、日中に眠くならない睡眠です。規則正しい生活を心がけて自分に合った睡眠を十分にとりましょう。

7　仕事から離れた趣味をもつ



自分が好きなことができる時間を大切にしましょう。生活のリズムを変えるのに役立ちます。

※メンタルヘルス不調になってしまったら、相談窓口や専門医に相談しましょう。

千葉メンタルヘルス対策支援センター　０４３－２０２－３６４０

参考資料　厚生労働省：心の健康気づきのヒント集、e-ラーニングで学ぶ 15 分でわかるセルフケア

