

## 「こころの体温計」でストレスチェックしませんか？

こころの体温計とは・・・  
ストレス度や落ち込み度等をゲーム感覚で自己診断できるシステムです。  
市ホームページからアクセスできます。



## ストレスをためない暮らし方

### 1 毎日の生活習慣を整えることが大切です。

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。



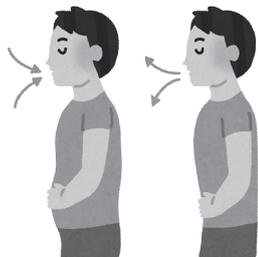
### 2 リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切です。

●気軽にできることをまずやってみましょう。

ゆっくりと腹式呼吸をする

ゆったりお風呂に入る

好きな音楽を聴く



ぼんやりと窓の外を眺める



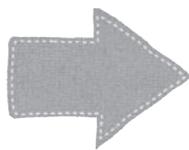
軽く体をストレッチする



### 3 アタマをやわらかくしましょう。

ストレスを感じるとき、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。  
たとえば、

「必ず、〇〇をしなければならぬ」と考えていて、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でしょう。問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちです。



そんな時、ダメな点ばかりではなく、実際にできていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少しラクになることがあります。

### 4 困ったときは誰かに相談してみましょう。

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。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。

日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。しかし、こころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラーなどの専門家や、精神保健福祉センター、保健所、市など相談機関を上手に利用しましょう。

市では、専門のカウンセラーによる、心の健幸相談室(事前予約制)を実施していますので、心配事がありましたら、一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

# ストレス

～気づいていますか？あなたのストレス～

昨今、ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになりました。今回は心の健康づくりについてご紹介していこうと思います。

心を健康に保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切だと言われていますが、そもそも…



## ストレスって何？



「ストレス」という言葉を聞くと、嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれません。しかし、実は嬉しいことや楽しいこともストレスの原因になると言われています。

元々「ストレス(stress)」とは「物体に圧力を加えることで生じる歪み」を意味する物理学の言葉でしたが、1936年、カナダの生理学者ハンス・セリエ(H.Selye)が「ストレス学説」を発表したことから、多くは生理学的な意味で(外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態など)用いられるようになりました。



## 何がストレスになるの？



天候や騒音などの「環境的要因」、病気や睡眠不足などの「身体的要因」、不安や悩みなどの「心理的要因」、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの「社会的要因」があります。日常の中で起こるさまざまな「変化」がストレスの原因になり得ます。

また、進学や就職、結婚、出産といった、嬉しいとされる出来事も「変化＝刺激」ですから、ストレスの原因になることが分かってきています。



## 自分のストレスサインを知っておきましょう



ストレスを受けることで、体調を崩すだけでなく、身体がソワソワして落ち着かない、呼吸が浅くなる、動悸がする、怒りっぽくなる、過剰にテンションが高くなってしまふ、などは誰でも経験してしまうことです。心によぎることが重くのしかかって食欲がない、気持ちが落ち着かなくて眠れない夜を過ごすこともあるでしょう。ただし、こうした症状があるからといって、心の病気というわけではありません。

しかし、こうしたサインがずっと出ていながら、変わらない量のストレスをずっと受け続けていると、こころとからだは悲鳴を上げて、さらに調子を崩してしまいます。そして心の病気にかかってしまうこともあります。



## ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切です。



こころの健康を保つのも体と同じように早めの対処が大切です。たとえば、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。

また、自分に特有のストレスサインもあるでしょう。ストレスサインに気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換するなど早めにセルフケアをするようにしましょう。

