

## こころの健康を保つためには… ストレスを良く知り、早めに気付きましょう

こころの健康を保つためには、「ストレス」をよく知り、早めに気付き、上手に付き合うためのライフスタイルを身につけることが大切です。

### ○ストレスに気付こう

#### ①ストレスとは

ストレスとは、外部から刺激を受けた時の緊張状態を指し、日々の生活を送るうえで出合うさまざまな刺激、変化などが要因となります。

- ・身体的要因  
身体的な病気・睡眠不足・疲労など
- ・心理的要因  
恐怖・不安・悲しみ・失望・喜びなど
- ・環境的要因  
光・天候・騒音・冷暖房・臭気など
- ・社会的要因  
家族の病気・家族の死・受験・転勤・昇進・結婚など

#### ②ストレスによる心身の不調を示すサイン

ストレスには早めに対処することが大切です。ストレスによる心身の不調のサインは人それぞれ異なりますが、自分にとってのサインを知っておき、見逃さないようにしましょう。

| こころやからだに現れるさまざまなサイン |                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| こころ                 | ゆううつ、気分が沈む、眠れない（寝つけない、何度も目が覚める）、理由もなく不安になる、気持ちが落ち着かない、怒りっぽくなる、イライラする |
| からだ                 | お腹が痛くなる、下痢または便秘が続く、疲れがとれない、胸がドキドキする、体がだるい、食欲がない、食べてもおいしくない           |

### ○ストレスと上手に付き合おう

|                        |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう  | <ul style="list-style-type: none"><li>・家族や友人と話す。</li><li>・入浴などのリラクゼーション</li><li>・歌う、絵を描く、読書、スポーツなどの趣味</li><li>・散歩、ストレッチなどの適度な運動</li></ul>                                                         |
| 質の良い睡眠、十分な睡眠時間をたもちましょう | <ul style="list-style-type: none"><li>・毎朝定時に起床し、日光を浴びる。</li><li>・昼寝をしすぎないようにし、20～30分位を目安に。</li><li>・日中に適度な運動をする。</li><li>・夕食後のカフェイン摂取を避ける。</li><li>・就寝前はブルーライトで睡眠に影響があるパソコンやスマホの利用を控える。</li></ul> |
| 相談しましょう                | 自分でうまく対処しきれない時は1人で抱え込まず、周囲に相談しましょう。                                                                                                                                                               |

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。