



# “こころ”の健康管理

## ～ストレスと上手に付き合おう～

5月は、新年度が始まってから1カ月が経ち、緊張や疲れがピークを迎える時期です。

連休を過ぎたころから、やる気が出ない、気分が優れないと感じることはありませんか。

これらの体調の変化はストレスが主な原因となっています。生活環境が変わると慣れないことが多く、知らず知らずのうちにストレスが溜まります。ストレスと上手に付き合い、心の健康を保ちましょう。

### こんな人は要注意!

現代では、日々ストレスを抱えている人が多く、誰でも心に不調が現れる恐れがあります。次に当てはまる人は特に注意が必要です。

- 就職・異動・転職した
- 職場の人間関係や雰囲気が変わった
- 新たな仕事や責任を任された
- 生活リズムが乱れた
- 冬から春にかけ、忙しくて休めなかった

## ストレスとの上手な付き合い方

### (1) 自分のストレスに気付く

自分のストレスに気付くことができると、早めに対処できます。

#### ①ストレスのサイン

身体面：眠れない。頭痛や腹痛がある。食欲が出ない。下痢や便秘になる。体重が減少する。

精神面：やる気がでない。イライラする。不安感・緊張感がある。楽しめない。

行動面：集中できない。ミスが増える。飲酒量が増える。口数が減る。

#### ②ストレスの原因

日常生活に、ストレスを感じるきっかけや原因となる出来事が隠れている場合があります。これらが複数重なったり、長く続いたりすると、心の不調につながります。

(例) ●自分や家族の病気・ケガなどの健康問題 ●引っ越しなどの住環境や生活の変化

●家族や近所とのトラブル ●収入減や借金などの金銭問題 ●時間外勤務などの過重労働

### (2) ストレスに対処する

心の不調を予防するためには、ストレスを溜めないことが大切です。

#### ①生活習慣を整える

バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣が、こころの健康を保つことにつながります。毎朝決まった時間に起床し、日光を浴びたり、軽く運動したりすることで生活リズムを整えましょう。

#### ②気分転換する

ストレスを感じた時には、腹式呼吸をする、ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聞くなどリラックスできる時間を作りましょう。趣味に打ち込むこともおすすめです。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

#### ③相談する

困ったときやつらいときは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。日頃から気軽に相談できる人を増やしておきましょう。まずは、下記問い合わせにご連絡ください。

問い合わせ 保健医療課健康推進係 ☎ 0824-73-1255