

# こころの健康管理

仕事や学校など、生活環境の変化によるストレスが引き金となり、5月の連休明けごろから、「気分が落ち込む」「疲れやすい」「仕事や勉強、家事などに集中できない」「眠れない」といった状態に陥ることを「5月病」といいます。

生活環境が変わると慣れないことも多く、知らず知らずのうちにストレスが溜まるものです。気付かないうちに無理をしていませんか。

最近では、新型コロナウイルス感染症への不安や、外出などの自粛、マスクを着けての生活もストレスの大きな原因となっています。

心身の病気にならないように「リラックスできる時間をもつ」「不安に思うことは誰かに話す」などのセルフケアが大切です。



## ● 夜、なかなか寝つけないと思ったら・・・

毎朝決めた時間に起きて、3食を規則正しく取りましょう。睡眠や食事などの生活リズムの乱れは心身の疲労を招きます。朝日を浴びると体内時計がリセットされ、体の生活リズムが整えやすくなります。



## ● ネガティブ思考になりがちな人は・・・

趣味や娯楽で気分転換をしましょう。趣味がない人は、身近でできる楽しみを思いつくまリストアップし、実践してみましょう。「楽しい」「気持ちいい」と思える時間を増やすことで、心がリラックスできます。

## ● お酒やたばこが増えた人は・・・

お酒やたばこでは、問題は解決しません。お酒やたばこは控えましょう。お酒の代わりに炭酸水を飲む、たばこを吸いたくなったら歯磨きをするなど、代わりにするものを見つけてみましょう。お酒やたばこの買いだめをやめたり、飲酒量・喫煙量の記録をつけたりすることも有効です。



## ● 不安や悩みがあったら・・・

一人で抱え込まず、誰かに話してみましょう。一人での解決が難しい問題が起こったときは、とにかく誰かに相談してみましょう。

家族、友人、知人など身近に話せる人はいますか。ため込んでいた思いや悩みを言葉にするだけでも、心は軽くなりますよ。

## ● 不安や悩みで押しつぶされそうな時は・・・

ためらわずに専門家に相談しましょう。一人で抱え込んでいると、不眠やうつ病を招き、生活に支障をきたすことにもなります。不安や悩みで心がしんどい時には、専門家に相談しましょう。



どこに相談したらよいか悩む場合は、下記にお問い合わせください。

保健医療課健康推進係 ☎0824-73-1255