こころの健康
〜まずはストレスについて考えてみましょう〜
心身の不調に思い当たることは？

こんなこと、ありませんか？

<table>
<thead>
<tr>
<th>会社に行きたくない</th>
<th>何もかも面倒くさい</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>仕事に自信がない</td>
<td>仕事が空回りしている</td>
</tr>
<tr>
<td>周りの人の目が気になる</td>
<td>イライラする</td>
</tr>
<tr>
<td>やたらとおやつを食べる</td>
<td>お腹をよくこわす</td>
</tr>
<tr>
<td>食欲がない</td>
<td>眠れない</td>
</tr>
<tr>
<td>性欲がない</td>
<td>めまいがする</td>
</tr>
<tr>
<td>肌が荒れる</td>
<td>手足がしびれる</td>
</tr>
<tr>
<td>など</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

どこも悪いところはないはずなのに…
どうしちゃったのかな…？
それは、ストレスによる心身の不調の現れかもしれません。

どうして
ストレスから不調になるの？

ストレスの正体

ストレスサー（ストレスの原因）
・親しい人との別れ
・病気やけが
・心身の疲労 など

受け止め・対処方法（ストレスとの付き合い方）
ストレスサーをどう受け止めて、どう対処するか（ストレス反応に影響）

ストレス反応（ストレスによる心と身体の反応）
ストレスに対応できず、心や身体に様々な不調として現れる

疲れやストレスから、ここから身体に不調が現れることは、決して特別なことではありません。ここから疲れて病んでもしまう前に、「ここが限界」という身体の注目信号を見逃さないようにしましょう。特に、不調が長く続いたり、繰り返し起こる時には注意が必要です。

ストレスの原因って、どんなことが多いかの？
ストレスの原因は仕事のことや家庭のことなど、人によって様々です。働いている人の場合、仕事関連のストレスを抱えていることが多いようです。

例えば…
無理をする・背伸びをする
追いつめられる
こだわる
自分だけで抱え込む

会社で叱られる
できないことを強いられる
遅くまで働く
休みがない
話をする人がいない

ストレスがたまったら
どうすればいいの？
ストレスの感じ方や受け止め方は人によって違います。また、同じ人でもその時々で違っています。ストレスと上手に付き合う方法を身に付けていきましょう。

気分転換・気晴らしをする
日頃から会社でいろいろ話す
家族・友人とコミュニケーションをとる
よく眠る・休む

積極的な対処方法
問題を解決する
モノの見方・考え方を修正する
感情を調整する
周りにサポートを求める（一人で悩まず、誰かに相談することも大切です）

消極的な対処方法
時には逃げることも大切
問題を考えないようにする
忘れようとする
一人になる時間をつくる

どうすればストレスを少なくできるの？
規則正しい生活を心がける
休日は好きなことをする・自分の時間をもつ
リラクゼーションでリラックス・気分転換

入浴
温泉
森林浴

アロマテラピー
ハーブティー
音楽鑑賞

ジョギング
水泳
体操

旅行
ハイキング
キャンプ

気分転換の方法は人それぞれですが、自分のために過ごすゆとりの時間をつくり、“こころを豊かにしていく”ことも大切です。
⑤ 具体的なリラクゼーション法

いつでも、どこでもできるリラクゼーション法

イライラした時、眠れない時、緊張している時こそ、簡単リラクゼーションで身体の力を抜いてリラックスを。

腹式呼吸

① 楽な姿勢で、お腹の空気をすべて出し切る気持ちで、大きくゆっくり口から息を吐く
② 息を吐ききったらそのまま3つ数える
③ 今度はお腹に空気を送り込む気持ちで、ゆっくり鼻から吸い込む

これを5回繰り返します

筋肉弛緩法

① 仰向けで大の字になって寝る
② 目を閉じて、手を握りしめ、全身に力を入れて数秒間保つ
③ ゆっくりと力を抜く
力が抜けた感覚を全身で味わい、リラックスした状態を身体で覚えましょう

これを2回繰り返します
リラックス・ストレッチで、こころのコリもほぐしましょう

首の曲げ伸ばし
首を左右にゆっくり曲げます

伸び
両手を頭上で組んで、そのまま上へ伸びをします

上体側伸ばし
両手を頭上で組んで、上体を左右に曲げます

上体ひねり
上体を左右水平にひねります
ひねり過ぎに注意しましょう

上体前屈
いすに座って両手を前に伸ばし、ゆっくり上体を倒します

それでも、こころや身体の不調が続いたら・・・
「こころの健康」のピンチを感じた時は、迷わずに周りの人や専門家の助けを借りることが大切です。添付リストにある相談所に気軽に相談してみましょう。

平成 20 年 10 月発行 登録番号（20）189
発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号
電話 03−5320−4356
印刷 株式会社 伸行社