

健康知恵袋 「ストレスとセルフケア」

こころの病気の予防には、ストレスと上手につきあうことが重要です。

◆ストレスって何？

ストレスとは、こころが外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

外部からの刺激には、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。

ストレスと聞くと嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれませんが、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

◆ストレスと上手につきあおう

ストレスは悪影響だけでなく、仕事や勉強の効率を上げたり目標達成の原動力となったりする場合もあります。今感じているストレスが自分にとって良いストレスなのか悪いストレスなのかを見極め、もし悪いストレスがかかっていたら、心身を休めるなどのセルフケアで対処することが大切です。

◆ライフスタイルはこころの健康にも大切(生活習慣)

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。

バランスのと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、こころの健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く身体のストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。

ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気をつけましょう。

◆頭を柔らかくしよう(考え方)

ストレスを感じているとき、物事を固定的に考えてしまうことがあります。

例えば、「必ず〇〇をしなければならない」と考えていると、それが上手くいかないときには強いストレスを感じてしまったり、問題点や良くないことばかりに注目しがちになったりします。

そんなときは、良くないことばかりではなく、実際にできていること、上手くいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

◆困ったときは誰かに話してみよう(相談)

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。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

その一方で、こころと身体の不調が続くときには、早めに専門家(医師、精神保健福祉センターなど)に相談するようにしましょう。

「厚生労働省ウェブサイト まもろうよ こころ」
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



〇お問い合わせ 「黒潮町“からだ”と“こころ”の相談窓口」

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373