

# 保健だより

保健師のひとくちアドバイス

Vol.13

2022年5月

## メンタルヘルス特集②

今回の保健だよりでは先月に続きメンタルヘルスについてお伝えします。



今回はストレスに備えるために「レジリエンス」を高め、「コーピングスキル」を充実させましょうとお伝えしました。環境の変化に適応し、自分の力を発揮する力である「レジリエンス力」がある人は職場で変化が起きたときに、うまく乗り切って適応し、生き生きとした人生が送れると言われています。

### レジリエンスを高めるための要素



### ストレスに対処するコーピングスキル



ストレスを別のことで解消する

- ・気分を静める
- ・身体の興奮を静める

ストレスに対するとらえ方を変える

- ・前向きに考える
- ・評価を変える
- ・自分にやさしい言葉を使う

レジリエンスを高め、リラクゼーション法や運動など自分に合ったストレスコーピングを見つけてみましょう！



前向きな考え、とらえ方を変えるって難しいな・・・

今回の保健だより(メンタルヘルス特集最終回)では「思考のパターン」についてお伝えします。

「こうあるべき」「どうして自分は・・・」という思いは誰しもが抱えがちですが少しの発想の転換で気持ちが楽になったりすることもあります。

カウンセリングのご相談等は教職員課保健師までご連絡下さい。