

# 心にも健康管理を

～上手にセルフケアをしましょう～

養 奈  
生 良  
訓 くん  
Vol.21

からだを大切に  
健康長寿情報を発信します。

身体の疲れが溜まり動けなくなることがあるように、心も疲れてストレスが溜まり、溜めすぎると心や体の調子をくずしてしまうことがあります。

## 心の病気は 誰でもかかりうる病気です。

心の病気で通院や入院をしている人たちは、国内で323万人にのぼります(平成20年)。日本人のおよそ40人に1人の割合です。生涯を通じて5人に1人が心の病気にかかるともいわれています。

## ストレスとは…

- 環境的要因 (天候や騒音など)
- 身体的要因 (病気や睡眠不足など)
- 心理的要因 (不安や悩みなど)
- 社会的要因 (人間関係や仕事など)



つまり、日常の中で起こるさまざまな変化＝刺激が、ストレスの原因になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。

## ストレスチェック

ストレス過多は「からだ・こころ・行動の変化」に現れます。この1か月で、このような変化はないですか？

からだ編

- 疲れやすい
- 眠れない
- 食欲がない

こころ編

- イライラすることがあり落ち着かない
- 寂しいと感じることが多い
- 何かしら不安である

行動編

- 仕事・家事のミスが増えた
- 朝起きにくい
- 身だしなみがだらしくなった
- 人間関係がうまくいかなかった

ストレスへの早めの気づきとして、自分では、からだやこころに現れる変化に気づいてください。周りの人へは、社会生活に現れた行動の変化から気をつけてあげるようにしましょう。

1つでもチェックがあるからといって、ストレス過多な状態とはいえませんが、セルフケアで上手にストレス解消をしましょう。

## もっと上手にセルフケアを…

自分の時間より、つい仕事や先、家族のことが先。そんな一生懸命な人ほど、セルフケアが下手です。また、四六時中100%でがんばる人ほど、セルフケアが苦手です。がんばる時と休む時のメリハリをつけて、ストレスと上手に付き合しましょう。

### 1. 気分転換

休日やアフター5は、興味のあることや趣味を積極的に楽しみましょう。

### 2. 楽しむ時間を…

楽しむと自然と笑顔が出てきます。笑うと鎮静作用のあるβエンドルフィンが脳から分泌され、リラックス作用のあることがわかっています。一日一回、笑顔を…

### 3. 入浴

シャワーよりもお風呂に入りましょう。体の芯から温め、一日の疲れを取りましょう。

### 4. 睡眠

睡眠はその日の疲れをとる一番よい方法です。心地よい眠りを得るためには、寝る前から少しずつ神経を和らげておくことが大切です。

### 5. 深呼吸

深呼吸を、1日数回行うとストレス解消に効果があります。

なかなか眠れない時は、布団の中での深呼吸が効果的です。方法は、鼻から息を4秒で吸い、吸ったまま5秒止め、8秒でゆっくり口から息を吐き出します。これを3回くらい繰り返すだけでも、ゆったりとリラックスした気分になりやすくなります。(呼吸に集中して、他のことが気になりにくくなります。)また、その日の出来事やよかったことを1つ思い出しながら寝るのもお勧めです。



## 一言アドバイス

心理カウンセラーの

安元 寛子さんから  
お話を伺いました。

ストレスのきっかけとなる刺激は、どこにでもあり、刺激の受け止め方によりストレスの大きさは人によって違います。どのようにうまく付き合っていくかは、生活をしていく上でとても重要です。ストレスをなくそうとするより、日々の生活の中でうまくストレスを解消するセルフケアを上手に取り入れてみてくださいね。

がんばり過ぎて、からだやこころが疲れていると感じたら、そろそろリラックスしたいと信号を出しています。セルフケアで上手にストレスを解消してみましょう。からだやこころが自分でどうにもならなくなった時は、早めに専門家(精神科、神経科を専門とする医療機関やカウンセラー)に相談することをお勧めします。