

保健だより

保健師のひとくちアドバイス

Vol.12

2022年4月

春のメンタルヘルスケア

新しい年度が始まりました。
異動などで変化の大きい季節です。ご自身の心のケアも忘れずに！

新しい環境
新しい人間関係

新年度・新学期を迎える今
ストレスを抱えやすい

新たな仕事への
重責

長期に及ぶ新型
コロナウィルス
感染症への対応

子どもの進学等
家庭内の変化

新年度への期待



ストレスは生きる上で原動力にもなり、必ずしもゼロにしなくては
いけないものではありません。ストレスとの上手な付き合い方を考え、
適切な対処をしていく「ストレスマネジメント」についてお伝えしたい
と思います。

ストレスマネジメントは大きく分けて備えと対処の2つからなります

●ストレスへの備え●

- ・健康行動をとる
- ・レジリエンスを高める
- ・ソーシャルサポートやコーピングスキルを充実させておく

●ストレスへの対処●

- ・ストレスやストレス反応に気付く
- ・ストレスを減らす
- ・とらえ方を変える
- ・周囲と助け合う/助けを求める
- ・ストレス解消法を増やす/実践する



レジリエンス？
コーピングスキルってどうしたら良いの？

レジリエンスとは挫折や困難な状況からのしなやかな回復力を意味する言葉で環境の変化に適応し自分の力を発揮する力のことです。
レジリエンスを高めるポイント、ストレスコーピングについて
次回の保健だよりで引き続きお伝えしていきます！