

# 新しい日常における過ごし方 ～こころの健康～

No. 7

春らしい日差しになってきました。4月は新たな出会いが多く、期待で胸が膨らむ季節です。しかし、新しい環境に対する不安や緊張からストレスを感じやすい季節でもあります。

体だけでなく、こころの健康にも目を向けて、元気で明るい日々を過ごしましょう！

## ストレスの要因



ストレスはつらいこと、悲しいことだけでなく、昇進や結婚などの喜ばしいことも要因になります。ストレスが長引く前に、早期に対応することが大切です。

## ストレスは「心・体・行動」に現れます

### 心

不安  
イライラ  
集中力の低下  
気分の落ち込み  
など



### 体

頭痛、肩こり  
動悸、目まい  
息切れ、倦怠感  
食欲不振、下痢  
不眠 など



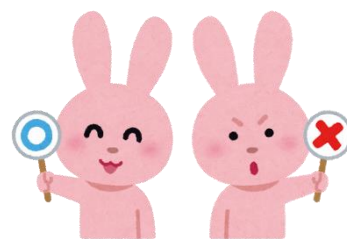
### 行動

お酒・たばこの量が増える  
食事・生活リズムの変化  
薬物・ギャンブルなどへ依存  
暴力、出勤困難 など

## 自己チェックしてみましょう！！



- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前はできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



2つ以上あてはまり、2週間以上ほとんど毎日続いて、  
生活に支障が出ている場合は**要注意**です

ストレスをため込まないために、日頃のセルフケアが大切です。  
⇒**セルフケアの方法については裏面をご覧ください**

# 簡単にできるセルフケアを紹介します

朝



## 朝日の中で深呼吸！

目覚めたら、カーテンを開けて朝日を浴び、ゆっくりと深呼吸。朝日には体内時計をリセットする効果があります。

## 体を温める朝食！

朝食は徐々に血圧をあげ、脳にブドウ糖を供給して働く体制を整えます。



## ゆっくりお風呂に入ろう！

毎晩ぬるめのお湯にゆっくりつかり、全身を気持ちよく温めましょう。

## 寝る前は低刺激に！

就寝の30分前にはテレビやインターネット画面の電源を切りましょう。



夜



休日



## スポーツや運動で心身のリフレッシュを！

無理のない程度に体を動かすことで、気分転換になります。

## 趣味に没頭して、嫌なことを忘れる

好きなことに没頭し一時全てを忘れることで、こころの充電ができます。

## 相談上手になりましょう！

- 誰かに話し、いまの状況やつらさを理解してもらえるだけで気持ちが少し軽くなります。
- 誰かに話しても気持ちが楽にならないときや、相談する相手が見つからない場合は、すこやか生活課や専門機関へ相談してください。
- 心身の不調が続く場合は、医療機関に相談しましょう。



健康に関して、心配なことや不安なことがございましたらお気軽にすこやか生活課までご相談ください。

すこやか生活課 TEL: 077-581-0201  
(平日8:30~17:15)

★オンライン相談も受け付けています！詳しくは市ホームページをご確認ください。

