

ストレスと上手に付き合えていますか？

始めましょう 心の健康管理

複雑な社会や人間関係の中で生きる私たちは、誰もがさまざまなストレスを抱えています。ストレスは心にほどこよい刺激を与え、活動意欲や向上心をもたらしてくれる場合もありますが、長期にわたってストレスにさらされたり、悩みや不安が蓄積したりすると、どのような人でも、心のバランスは崩れやすくなります。自分自身を振り返り、心の健康管理について考えてみましょう。

よく眠れていますか？

「集中力が続かない」「ちよっとしたことでイライラしてしまう」などの症状は、睡眠不足が原因かもしれません。睡眠は、心身の疲労を回復したり、免疫力を高めて感染症から身を守ったりするなど、私たちの健康維持に欠かせません。

良質な睡眠をとるために

よく眠るためには、十分な睡眠時間の確保だけでなく、良質な睡眠をとることも大切です。夜にぐっすりとお眠りにつくためには、日中の起きている時間の過ごし方が大きく関わってきます。日ごろの生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを作るために、できることから始めましょう。

「不眠とうつ」について

不眠とうつ病は密接な関係にあり、本人に自覚がない場合でも、うつ病患者の8割が、何らかの睡眠障害を抱えていると言われています。長期にわたる不眠が、うつ病発症の原因となる場合もあります。気になる症状がある人は、専門機関に相談しましょう。また、周囲で様子が気



になる人がいたら、さりげなく声をかけましょう。大切な人の命を守るためには、周囲の気づきが必要です。

Point

朝 morning

- 起床時間は一定に保つ
●カーテンを開けて日光を浴びる
●だらだらと寝床で過ごさない
●朝食をしっかりとする

昼 day

- 日中は適度な運動を心がける
●よく動いて日中の体温を上げる(夜との体温差が快眠につながります)
●昼寝は午後3時までで20分程度とする

夜 night

- カフェインやアルコールを控える
●入浴はぬるめのお湯で
●眠気を感じてから床につくようにする
●寝床でスマートフォンなどをさわらない

Check

笑い効果でストレスの緩和

「笑い」はストレスの緩和や自律神経を整える効果があるとされています。健康福祉課で、笑いヨガのDVDを貸し出していますので、お気軽にお声かけください。

Check

入浴効果でこころも体もリラックス

入浴すると筋肉の緊張がほぐれ、血行が促進され、イライラも抑制されます。また、副交感神経が活発になるので、眠りやすい状態になります。寝床に入る1~2時間前までに、ぬるめのお湯に10分ほどつかるようにしましょう。



広告

広告

Point

周囲の気づき大切です

Q どんな声をかければいい？

悩みは打ち明けにくいものです。まずは「あなたを心配している」ということを伝えて、相手に話すきっかけを伝えましょう。



声掛けの具体例

- 最近眠れている？
●どうしたの？何か辛そうだけど...
●何か悩んでいる？もしよかったら話して？
●何か力になれることはある？

Q 悩みを打ち明けられたらどうすべき？

安易に励ましたり、相手を否定するような言葉を投げかけたりすると、かえって心を閉ざしてしまいます。相手の気持ちに寄り添い、悩みを受け止めてあげることが大切です。



積極的にかけたい言葉

- 大変だったね
●今までよく頑張ったね
●話してくれてありがとう



避けたい言葉

- 頑張って
●なんとかなるよ
●考えすぎだよ
●早く元気になって

心の悩みの相談先

心の健康状態や日常生活の悩みなどを相談できる公的な無料相談窓口があります。一人で悩まずにご相談ください。

◆こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556
9時~17時(月~金曜日)

◆福島のちの電話

☎024-536-4343
①10時~22時(年中無休)
②毎月第3土曜のみ

◆心の健康相談会

10時~翌10時(24時間対応)
通院をしていない本人、家族などを対象に、県北保健福祉事務所専門の医師に相談ができます。
年6回開催 要予約

☎024-534-4300

◆桑折町役場健康福祉課

☎024-582-1134
8時30分~17時15分(月~金曜日)
※土・日・祝日・年末年始除く