

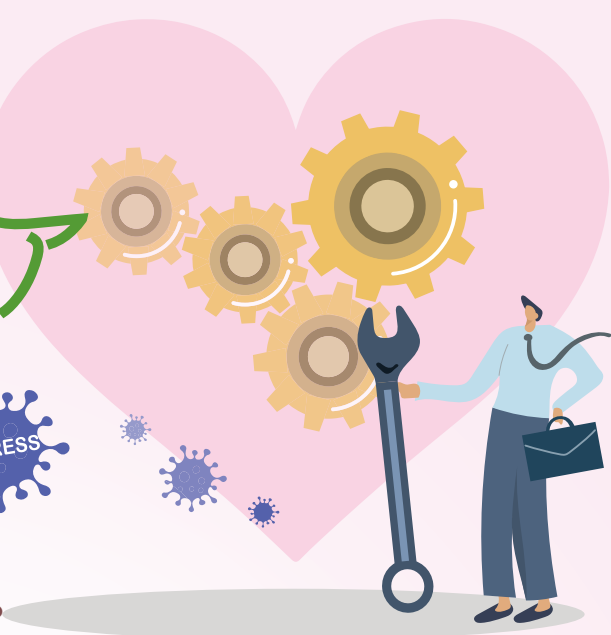
ストレスと上手に付き合うための こころのセルフケア

日々の生活で、ささいなことでイライラしたり
落ち込んだりすることはありますか。

特に、コロナ禍での不安から

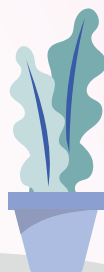
こころの不調を訴える人が増加しています。

「いつもと違う」と感じたら早めに対処しましょう。



こんな症状はありませんか？

- よく眠れない
- 朝起きられない
- 食欲がない／食欲が急に増えた
- やる気が出ない、だるいと感じる
- ささいなことでイライラする



正しい生活習慣が 健康の基本

こころと体は密接に関係しており、生活習慣の乱れは心の不調にもつながります。まずは「栄養バランスの取れた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を意識した生活を心掛け、一日の生活リズムを整えましょう。



自分に合った方法で リフレッシュ

ストレスがたまったときは、ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽を聴くなど、自分に合ったリフレッシュ方法でストレス解消を。ただし、飲酒によるリフレッシュはかえって悪影響となる場合もあるため注意してください。



視点をかえて ストレス軽減

「〇〇するべき」と物事を固定したり、他人と比べることが多くなっていませんか。今自分ができていることに目を向け、「次は〇〇に挑戦しよう」と前向きに捉えることで、ストレスが軽減できることもあります。



つらいときは 抱え込まず相談を

悩んでいるとき、つらいときは人に聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。家族や周囲の人に気軽に話さずらいときは専門家に相談してみましよう。不調が2週間以上続くときは心療内科などを受診しましょう。

メンタルヘルスお役立ちサイト

厚生労働省「まもろうよこころ」

困ったときの電話相談窓口・SNS相談などを紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



厚生労働省「こころの耳」

働く人のためのメンタルヘルスポータルサイト

<https://kokoro.mhlw.go.jp>

