

にいかっぷ健康通信 第26号

あなたのこころは元気ですか??



記事担当：
保健師 村上

3月は受験や仕事のプレッシャーがかかったり、気候も寒くなったり暖かくなったりと身体的にも精神的にもストレスがかかりやすい時期です。そのため、知らず知らずのうちに頑張っていたり、頑張らなくてはならないという気持ちが芽生えたりします。

この機会に自分の今の状況を落ち着いて見つめ、健やかに暮らすヒントを見つけてみませんか？

ストレスに気づこう

ストレスはさまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたの身のまわりにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレスに対する反応が出ていませんか？

最近、こんなことは
ありませんか？

長時間労働や
仕事上での重い責任

家族や友人の
病気など

人間関係の
トラブル

借金やローンなどの
金銭問題



ストレスに対する反応

- ・気持ちが落ち込む、イライラする、怒りっぽくなる
- ・食欲の低下、頭痛や肩こり、寝付きが悪い
- ・お酒を飲む量が増える、笑わない、人との交流を避ける など

※ストレスが大きくなると、からだやこころに上記のような変化があらわれます。



ストレスとうまく付き合うには・・・

ストレスといっても全てが悪いわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率を上げたり、心地よい緊張を与えてくれます。しかし、その緊張が度を越してしまうと心やからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

ストレスとうまく付き合う方法

- 自分に合うリラクゼーション法を身につける
- 普段の生活に笑いを取り入れよう
- 親しい人と交流する時間を持とう
- ストレス解消をタバコやお酒に頼らないようにする など

ストレスと付き合う方法は
たくさんあります。ご自身に
合う方法を見つけてみましょう。



相談してみたら。
少しほっとした。
人に話すことで、
心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



3月は自殺対策強化月間です。