

メンタルヘルス



◇メンタルヘルスとは

「こころの健康」のこと
からだと同じようにこころも病気になることがあります。こころの病気を予防するには、日頃からストレスとうまく付き合うことが大切であるといわれています。

◇ストレスとは

部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。日常の中で起こるさまざまな変化がストレスの原因となります。

▼ストレスの要因▲

環境的：天候・騒音など
身体的：病気・睡眠不足など
心理的：不安・悩みなど
社会的：人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなど
ライフイベント：進学、就職、昇進、結婚、出産など



喜ばしい出来事も
「変化」である

↓
ストレスの原因になることもある

▼ストレスの種類▲

大きなストレス

病気、離別・死別、
転職、配置転換
引越し など



小さなストレスの積み重ね

日々の人間関係、孤独感
仕事上のストレス
(ノルマ・過重労働など)



◇こんなことはありませんか（病気の早期発見）

こころの病気は「落ち込む」だけではありません。自分で気づくだけでなく、周囲の人から見て気づくこともあります。あなた自身やあなたの大切な人に変化はありませんか。症状が2週間続いたら、専門機関へ相談しましょう。

▼自分で気づく変化▲

こころの不調

気分が落ち込む、何をしても楽しめない、不安が晴れない、自信がない

からだの不調

食欲がない、眠れない、だるい、外出するのが億劫、息苦しい、頭痛、腹痛など



▼周りからみて気づく変化▲

- ◆ 話にまとまりがない、仕事でのミスが増えた
- ◆ 落ち着きがなくなった、そわそわしている
- ◆ 急に太った、やせた
- ◆ 以前にも増して活動的、自信家になった
- ◆ 大きな買い物やギャンブルなど浪費するようになった



◇効果的なセルフケア（予防）

生きている以上、日々変化があるのが当たり前。すなわち、ストレスを受ける可能性があるということです。ストレスをゼロにすることは不可能だからこそ、ストレスとうまく付き合いながら、こころの病気を予防していくことが大切です。

毎日の生活習慣を整える

心と体は連動します。体の健康を保つことが心の健康を支えます。

- ◆ バランスのよい食事
（1日3食 「食欲がない」「食べなくても平気」は注意サイン）
- ◆ 良質の睡眠
（1日7時間がベスト 「眠れない」「寝なくても平気」は注意サイン）
- ◆ 適度な運動の習慣
（ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチなど短時間でも実行することが◎）
- ◆ 短時間の昼寝（15分以内）も疲労回復に効果的



リラックスできる時間を日常生活の中にもつ

日々の忙しさに追われるとついおろそかになりがち。

短時間でもよいので、意識的に自分自身のメンテナンス時間をとりましょう。

- ◆ 好きな音楽を聴く
- ◆ ぼんやりと外をながめる
- ◆ 腹式呼吸・深呼吸をする
- ◆ 天気の良い日に散歩をする
- ◆ ゆったりと入浴をする

（39度程度のぬるめの湯に20分程度。よい香りの入浴剤もおすすめ）



考え方を転換してみる

- ◆ 「～しなければならない」「～すべき」と考えないこと。
- ◆ ダメな部分ばかりを見ないこと。
- ◆ 今できること、できていること、うまくいっていることに目を向けてみましょう。
- ◆ 内容によっては時間が解決してくれることもあります。くれぐれも焦らずに。



困ったときは一人で悩まずに、誰かに相談

友人、家族、同僚、先輩など、周囲の人たちが支えになってくれます。

ぜひ相談してみましょう。また、第三者（医師、カウンセラー、コールセンターなど）に相談してみるのもよいかもしれません。

話すだけで気持ちが楽になったり、考えがまとまったり、解決方法が見えてくることもあります。

