

**ストレスと
心の健康**

「ストレス」と聞くと悪者のように思う方が多いかもしれませんが、ストレスはこころのスパイスです。良いことも悪いこともストレスになります。適度なストレスは日々の生活に刺激を与え原動力となる必要な存在です。しかし、過度のストレスはこころの不調へとつながります。現代人を取り巻くストレスの要因は、人間関係、生活環境の変化、健康面や経済面の問題等と多様となっています。皆さんのこころの状態はいかがでしょう？



●**ストレス状態をチェックしてみよう**

それでは、自分ほどのくらいストレスを抱えているのか、次の項目でチェックしてみよう。自分でも気づかないうちにストレスが積み重なっているかもしれません。

こころの専門家に相談が必要かもしれません

- 集中力が続かない
- 物忘れがひどい
- なにをするのもおっくに感じる

大丈夫と思わず、休養の時間をとりましょう

- 心身が常に緊張している感じがする
- 胃の調子が悪い
- やらなくてはいけないうことだらけ
- 休みたいのに休めない

リフレッシュや休養をとりましょう

- 体調不良が続いている
- イライラする
- 肩こりがある
- 最近ミスが増えた

●**ストレスとの上手な付き合い方**

ストレスがあっても心身の調子を崩さず生活を送るためには、ストレスを自覚して「コントロール」を身につけることや、こころにストレスを解消することが必要です。

運動&ストレッチ

強いストレスを抱えているとき、体は常に緊張状態に置かれています。体の緊張をほぐすこととこころの緊張もほぐしてみよう。リラックスにはストレッチや腹式呼吸が効果的です。



また、運動には気持ちい姿勢タイプにしてくれる効果もあります。少し心拍数が上がるくらいの有酸素運動が適しています。

睡眠

睡眠は脳と体の疲労を回復するための大切な時間です。良い睡眠はこころを健康にし、免疫力等を整える効果もあります。人生の約1/3の時間は睡眠として費やします。残りの2/3の時間を元気に過ごすために、良質な睡眠が大切です。

↳ 快適な睡眠術

- ・ 寝室の環境を整える
- ・ 室温や明るさ、騒音等に配慮しましょう。寝具の清潔さや日中の換気も大切です。
- ・ 寝酒は控える
- ・ 眠りが浅くなり、利尿作用で眠りが妨げられやすくなります。
- ・ 朝日で体内時計のリセット
- ・ 目覚めたら、陽の光を浴びて体内時計をリセットすることで、約15時間後に眠りを司るホルモンが分泌されます。
- ・ 日中の運動
- ・ 日中の適度な運動が入眠作用をもたらし、良質な睡眠をとることができます。

食生活

忙しいときや疲れているとき、ついつい食生活をおろそかにしていませんか？しかし、そんなときこそ、食事に気をつけ、こころを元気にしましょう。

↳ こころを元気にする食生活

- ・ 規則正しくバランスのよい食事
- ・ 1日3食、バランスを考えて食べましょう。1日の活力源となる朝食は欠かせません。
- ・ みんなで食べる
- ・ おいしいと感じて食べることは大切なこころの栄養です。楽しく食事をしましょう。
- ・ 夜遅い食事は避ける
- ・ 食べたものが寝るまでに十分に消化されず、太りやすくなったり、睡眠の質を下げる原因になります。
- ・ 1品は温かいものを食べる
- ・ ストレスは血行を悪くし、冷えの原因になります。

