

基幹相談支援センター だより ②6

「ストレス」について

ストレスとは、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係がうまくいかない、仕事で忙しいなどの社会的要因など外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことを指します。ストレスを受けている状態では、眠れない・お腹が痛くなる・怒りっぽくなるなど、何かしらのストレスサインが出ているものです。こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、更に調子を崩してしまいかねません。そうならないためにも、まずは自分のストレスサインを知り、そのサインが出ていないかどうか時々自分の状態を観察することが大切です。自分のストレスに早めに気づき、休息を取ったり気分転換を図るなどの「セルフケア」についてご紹介します。

セルフケア

生活習慣

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康づくりにも関係します。



また、ストレスが溜った時の対策として、リラックスできる時間をもつことも大切です。たとえば、ゆったりお風呂に入る・ストレッチをする・好きな音楽を聴く・ぼんやり外を眺めるなど、何でもいいので気軽に自分が一番リラックスできることをまずやってみましょう。ただし、お酒を飲んでストレスを紛らわせようとするとう睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気をつけましょう。

セルフケア

考え方



ストレスを感じているとき、私たちは物事を断定的に考えてしまうことがあります。たとえば「必ず〇〇しなければならない」と考えると、それがうまくいかない時には強いストレスを感じてしまいがちです。つい、問題点や良くない点ばかりに注目しがちですが、良くないことばかりでなく、実際にできていることや、うまくいっていることに注意を向けてみましょう。考え方や物の見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることもあります。

セルフケア

相談

つらい時に話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。



友人・家族・同僚・地域や趣味の仲間など、自分が安心して話をできる人に聞いてもらうことで、相談にのってもらったという安心感が気持ちを落ち着かせることにもつながります。

その一方で、もしもストレス症状が長く続いたり、こころの不調や右記のような症状が続き日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをおすすめします。

- ✓ 気分が沈む、憂うつ
- ✓ 何をするにも元気が出ない
- ✓ イライラする、怒りっぽい
- ✓ 理由もないのに不安な気持ちになる
- ✓ 気持ちが落ち着かない
- ✓ 何度も確かめないと気がすまない
- ✓ 周りに誰もいないのに人の声が聞こえてくる
- ✓ 誰かが自分の悪口を言っている
- ✓ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ✓ なかなか寝つけない、熟睡できない
- ✓ 夜中に何度も目が覚める

<参考資料> 知ることからはじめよう こころの情報サイト

問い合わせ先 伊佐市基幹相談支援センター ☎ 23-1317・FAX 22-5035