

LIFE

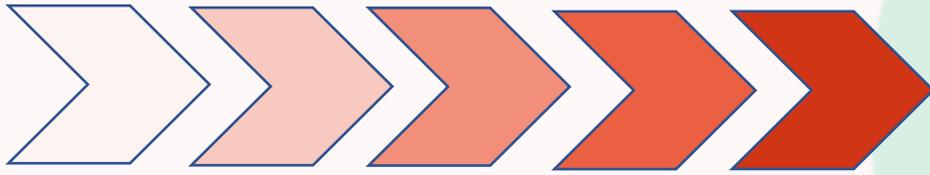
時々こころもメンテナンス



今のしんどい度・ストレス度はどれぐらい？



1



5



10

つらさがいつまでも消えずに、こころの中にとどまって、そのために体の調子も悪くなっていくことがあります。



自分のストレスのサインは何だろう。



こころや行動のサイン(例)

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる 等



体のサイン(例)

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ・下痢したり、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする 等

自分のサインに気づく



頑張っている時こそ
サインに気づきにくい

こころや体の不調に気づいたとき、つらい状態が長く続くときは、こころが SOS サインを出していると考えてみましょう。

こころのメンテナンス(ストレスケア)



※飲酒などは、余計にこころにダメージを与えるから NG



こころのメンテナンス方法

認知コーピング

- ・大事な人、好きな人のことを考える
- ・信頼するあの人ならどう考えるだろうかと想像する
- ・自分へのご褒美や、楽しいことを想像する 等

行動コーピング

- ・深呼吸をする
- ・友人に愚痴る
- ・運動をする(散歩、ヨガ、筋トレ)
- ・美味しいものを食べる
- ・心理カウンセリングを受ける 等

ガマンしないで！

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。

1人でガマンしないで、友達や家族に話しましょう。

もしも、眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは1人で頑張ろうとしないこと。大きすぎるストレスでこころが折れてしまったのかもしれないからです。

そんなときは、今のつらさを家族に話して、こころの専門家に相談しましょう。



ひとりで
なや
悩まず

そうだん
相談しよう



・ 心の健康に関すること

・ 精神科や心療内科などの医療受診に関すること

保健師等の専門職が
あなたの声に寄り添います。

お気軽に
ご相談ください



TEL 098-875-2100

FAX

098-875-1579

受付時間

【月～金】9:00～11:00 / 13:00～16:00
(祝日・年末年始・慰霊の日を除く)

ホームページはこちら

<https://www.city.urasoe.lg.jp/doc/2024112500140/>



浦添市健康づくり課 心の健康相談窓口