

健康☆いちばん

中標津町保健センター 健康推進課 健康推進係

ストレスとセルフケアについて

こころの健康を保ち、こころの病気を予防するには、ストレスと上手につきあうことが大切です。では、ストレスとは何でしょうか？

ストレスの原因

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態を指し、日々の生活を送るうえで出会うさまざまな刺激、変化などが要因となります。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や疲労などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして仕事や人間関係などの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こるさまざまな変化がストレスの要因となるのです。



春を迎え、人生の節目となる大きな変化（進学や就職、昇進、転職など）を迎える方も多いと思いますが、こういった喜ばしい出来事でもストレスの要因となりえることに注意が必要です。

自分のストレスサインを知る

ストレスには早めに対処することが大切です。気づかないままストレスを受け続けると調子を崩してしまうことがあります。まずは、自分にとってのストレスのサインを知っておき、見逃さないようにしましょう。

●こころやからだに現れるさまざまなもの

こころのサイン

- ・眠れない（寝つけない、何度も目が覚める）
- ・気分が沈む、ゆううつ
- ・イライラする
- ・理由もなく不安になる
- ・気持ちが落ち着かない

等



からだのサイン

- ・お腹が痛くなる
- ・下痢または便秘が続く
- ・胸がドキドキする
- ・何も食べたくない、食べてもおいしくない
- ・疲れがとれない

等



セルフケアでこころを健康に

ストレスと上手につきあう力を高めるためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

ストレスがたまつたときの対策として、日常生活の中でリラックスできる時間をもつことも大切です。ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聞くなど気軽にできることをやってみましょう。また、困ったときやつらいときには誰かに話してみましょう。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、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。



自分なりの工夫を行なっていてもこころやからだの不調が続く場合には、専門機関に相談しましょう。



• • • • • あなたの悩みを相談してみませんか？ • • • • •

あなたの悩みを相談してみませんか？

●北海道いのちの電話 **011 (231) 4343** ※24時間対応

●こころの電話相談 **0570 (064) 556** 平日 9時～21時

土、日、祝日 10時～16時

※12月29日～1月3日除く

●中標津町保健センター **0153 (72) 2733** 平日 8時30分～17時15分

ほかにも、困ったときの相談窓口を町ホームページに掲載しています。



町ホームページ
相談窓口一覧

問い合わせは、中標津町保健センター 健康推進課 健康推進係まで。