

スマイルなんぶ通信 No.121

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回は「福祉保健課 健康増進係」です。

3月は自殺対策強化月間です。自殺対策基本法では、3月の1か月間を「自殺対策強化月間」に位置づけています。今回は、「ストレスとの上手な付き合い方」についてお伝えします。

✓思い当たることはありませんか？

こころのサイン

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

からだのサイン

- ☐ おなかが痛くなる
- ☐ 下痢または便秘が続く
- ☐ 胸がドキドキする
- ☐ 疲れがとれない、だるい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 食べてもおいしくない

それはストレスによる心身の不調のサインかも・・・
ストレスによってこころやからだに不調のサインが現れることがあります。

自分に合った方法を見つけよう ～ストレスとの付き合い方、こころを休める方法～

その1 生活習慣編

- ・決まった時間に起きて、朝日を浴びる。
- ・決まった時間に食事をとる。
- ・寝る1時間前に湯船につかる。

意識して生活リズムを整えよう。どれか一つでもやってみよう。

その2 思考(考え方のクセ)・意識編

- ・柔軟な思考を持とう。
- ・考えないようにする。 ・忘れる。

うまくいっていない部分にとらわれすぎずに、うまくいっている部分にも注意を向け、ポジティブに考えるようにしよう。

その3 しっかり睡眠編

- ・ぐっすりねむってからだの休息だけでなく、脳もしっかり休ませよう。
- ・入眠儀式を試してみよう。

こんな入眠儀式はいかがでしょう？寝る前に…

- ・本を読む、好きな音楽を聴く
- ・ヨガやストレッチなどでリラックスする。
- ・部屋を暗くする ・アイピローをして寝る

その4 行動編

ひとりで…

- ・趣味を大切にしよう。
- ・好きなおやつを食べて一息つこう。
- ・散歩がてら公園に出かけ、太陽の下で体を動かしてみよう。

みんなで…

- ・仲間と一緒に趣味や運動を楽しもう。
- ・親しい人と話してたくさん笑おう。

その5 何もしない編

- ・何もしない時間を作ってみよう。
- ・がんばることをやめてみよう。

引用：東京都福祉保健局ストレスとの上手な付き合い方より



相談窓口

こころの不調や不安などのサインを感じたら、一人で悩まず、早めに相談してください。

○福祉保健課 健康増進係 ☎ 64-4836

○こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556 365日24時間対応

(平日12～13時を除く)

○山梨いのちの電話 火～土曜日 16:00～22:00

☎055-221-4343

スマイルなんぶ
～健康・長寿、日本一を目指して～
毎月15日は「スマイルなんぶの日」