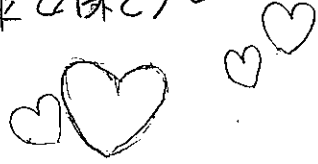


厚生委員コーナー 9月号

<今日のテーマ> ~心の健康を保とう~

ストレスや怒りを感じたら



★ ストレスにうまく対処していこう

ストレスとは、外からのさまざまな刺激によって生じる緊張状態のことです。この外からの刺激は、つまりストレスの原因となるものを「ストレッサー」と言い、暑さ・寒さや騒音、病気や睡眠不足、友人や関係者や勉強のことなど、いろいろなものが「ストレッサー」となり得ます。これ、ストレッサーによって体や心、行動にあらわれた反応を「ストレス反応」と言います。例えば、頭痛や腹痛、食欲がなくなる、眠れない、イライラする、落ち込む、人や物にあたるなどがあります。適度なストレスはかえらうとする気持ちや成長につながるなどの良い面もありますが、過度のストレス状態が長く続くと心身の不調につながる可能性がありますので、上手に対処していくことが大切です。

<ストレスの対処法の例>

- ストレスの原因をものに換えてみる
- 誰かに話を相談する
- 見えかきを変えてみる。(前向きにとらえる)
- 気分転換や自分만의リフレッシュすることをする

心の健康を保つには、まずは心の健康(ストレス)チェックをしましょう。

- イライラしたり、怒り、ほくち、こいませんか?
- やる気が起きず、何も興味がわかない状態ですか?
- 気持ちは落ちない、集中できないなどありませんか?
- お疲れを感じたり首や肩がこっていませんか?
- 食欲がわかない、おかつたでも赤飯はおいしく食べませんか?
- 気持ち持ちは沈んで、おち落とさんたりませんか?
- 自分に自信がなくなったり、他の人と比べてたりいませんか?

一つでも当てはまった人は、まずは原因を考えましょう。原因が分かったら、次にストレスの解消方法を探しましょう。ストレスが解消できたなら、ストレスをためこまないようにしよう。

ストレスを溜めこまないようにしよう

例) 上手くいかないときは逃げることでも大丈夫です。逃げ方が勝ちという言葉があるのと同時に逃げがまじい