

はびふる通信



平成29年には全国で約2万1千人の方が自殺で亡くなり、敦賀市においては10人の方が亡くなっています。

私たちは多様化する社会の中で、大小にかかわらず何かしらのストレスを抱えて生活しています。日々のストレスや悩みがうまく解消されず、積み重なった結果こころの病気を招き、深刻化したときには自殺に至ることもあります。

こころの健康は充実した生活を送るために必要不可欠なものです。

日頃からストレスは溜めないこと、向き合っていくことが必要です。早めに気づいて適切に対処するためにも、こころや体が発するサインを見逃さないでください。

悩みやストレス

- 子育ての悩み いじめ
- アルコール等の依存
- 事業不振 進路の悩み
- ひきこもり うつ状態
- 多重債務 社会的孤立
- 失業 病苦



1 こころが発するサインと体調の変化

① 状態は軽く、自覚のない段階



軽い体調不良、イライラや肩こり、ミスが多くなる、といったことが起きてくる。

② ストレスにこころや体が抵抗する時期



ストレスに負けまいと無理をするため、胃痛、血圧の変調などが見られる。

この段階でストレスの要因を調整したり、休みをとったりする必要があります。

③ 心身ともに疲れきり、本格的な病気に



無気力、食欲不振、睡眠障害などのほか、うつ病などもあらわれてくる。
専門医による治療が必要。

うつ病を疑うサイン

- ◆何事にも興味がわかず、楽しくない
- ◆疲れやすく、元気がない
- ◆気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- ◆人に会いたくなくなる

2 家族や友人などの身近な人のサポートも大切です

こころの不調は本人は自覚しづらいものです。次のようなサインがみられたら、まずは声をかけ相手の話に耳を傾けましょう。

周囲の人が気づくサイン

- ◆前と比べて表情が暗く、元気がない
- ◆仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ◆遅刻、早退、欠勤が増加する
- ◆趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ◆周囲との交流を避けるようになる

3 イキイキ健活！プラス1 「自己流リフレッシュ」でストレス解消

溜まったストレスは蓄積させないようにしましょう！いくつかリフレッシュ方法を紹介します。自分に合った気分転換やストレス発散で心と体の疲れを癒しましょう。

運動で発散

ウォーキングをする



歩いて筋肉を動かすことは脳を刺激しストレス解消に効果があります。

就寝3時間前に軽い運動をする



心地よい疲れが眠りを誘います。

早起き早寝をする



朝の光は、健康のビタミン！ホルモンの分泌が活性化され、身体のリズムが正常に調整されます。

睡眠・休養をとる

無料相談を毎月開催しています

こころの相談日

「不安で眠れない」「人とうまく付き合えない」等、臨床心理士がこころの悩みについてのご相談をお受けしています。

とき 3月8日(金)、20日(水)
9時30分～16時15分
ところ 健康センター はびふる
対象 市民【要予約】
定員 各日5人
問合せ・申込先 健康推進課
☎25-5311

ストレッチをする



ストレスがかかると、身体は緊張状態を強いられます。ストレッチで筋肉をほぐすことで身体がリラックスし、気分転換になります。

就寝1時間前にぬるめのお風呂に入る



入浴は高いリラックス効果があります。

腹式呼吸をする



鼻から息を吸い、ゆっくり口から吐く

腹式呼吸をすると酸素たっぷりの新鮮な空気が入り、自律神経の働きがよくなります。