

健康だより

ストレスとの 上手な付き合い方

問 健康課健康推進係 ☎72-6666

4月から新生活が始まる人も多いのではないのでしょうか。春は、気温の差や環境の変化(進学や就職など)により自律神経が乱れやすい時季で、約9割の人がストレスを感じると言われています。ストレスをそのままにすると、心や体を壊してしまふことがあります。そうならないために、ストレスとの上手な付き合い方を紹介します。



生活習慣を整える

バランスの良い食事、良質な睡眠、適度な運動習慣を心がけましょう。

自分のストレスサインに気付く

時々自分の状態を観察しましょう。サインが出ているときは「ゆっくり腹式呼吸する」「休息をとる」「散歩する」など気分転換をしましょう。ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとすると、睡眠の質が低下し、心も不安定になることがあるので、気を付けましょう。

★ストレスサイン…眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなる、気分が沈むなど



頭を柔らかくする

ストレスを感じているときは「必ず〇〇をしなければならぬ」と固定的に考え、それがうまくいかないときに強いストレスを感じます。

【そんなときは!】

できていること、うまくいっていることに注目しましょう。考え方やものの見方を少し変えるだけで、気持ちが楽になります。



誰かに話してみる

話すことで気持ちが楽になり、自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感は、気持ちを落ち着かせます。日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。

心と体の不調が続くときには、早めに専門家に相談しましょう。近くのメンタルクリニックへの受診や、電話での相談、相談室をご利用ください。

県内の相談窓口は
県ホームページを
ご覧ください。



身近な人の様子がいつもと違うときは、体調などについて聞いてみましょう。心の不調は自分で気付くにくい場合があります。その人らしくない行動や、生活面で支障が出ている場合は、早めの相談・受診を勧めましょう。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時 / 13時～16時(あすてらす休館日を除く)