



こころの健康づくり

こころが健康であるためには、ストレスと上手につきあうことが大切です。

☆ストレスをためない☆暮らし方

ストレスは誰にでもあります。ためすぎるとこころや体の調子をくずしてしまうこともあります。ここでは、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

ライフスタイルはこころの健康にも大切 ~生活習慣~

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や良質の睡眠、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。

また、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。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。

ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気を付けましょう。



頭を柔らかくしよう ~考え方~

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。

そんな時、良くないことばかりではなく、実際に出来ていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。



困ったときは誰かに話してみよう ~相談~

困ったときやつらいときに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。話すことで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も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。医師や心理士などの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談(保健センターでの「こころの相談」)など、相談できる場所もたくさんあります。

野木町には、健康・福祉・介護・子育て・障がい・生活困窮などの総合相談窓口の野木町総合サポートセンター(ひまわり館)があります。心配事などなんでもご相談ください。

