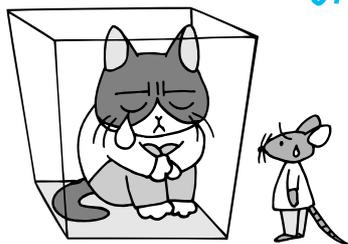




心あたりはありませんか



ストレスと

上手につきあおう

私たちが生きていく上で「ストレス」は避けられないものです。適度なストレスは、生活の刺激剤としてプラスになります。でも「ストレス」をためすぎると心身の不調を引き起こす原因となります。わたしたちのこころは「ゴムまり」のようなものです。少々のストレスなら十分はね返すことができます。自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手につきあってみましょう。

ストレスの原因

こころ・からだ・環境の3つの要素がからみ合って起こります。

自分の能力に対する不安
人間関係から生じる緊張・不安・恐怖・孤独感
将来に対する不安など
からだ

肉体的疲労
睡眠不足
病気・けが
肉体的な痛み
環境

騒音
温度
気象の変化
たばこ等の空気汚染など
ストレスのサイン

(肉体的疲労)
目が疲れる
肩がこる

疲れがとれない
頭がスッキリしない
(精神的疲労)

夜眠れない
物事が気になる
イライラする
考えがまとまらない
気力がない、集中力がない
ストレスを受けやすい性格は？

ストレスの受けとめ方は、人によって違いがあります。同じような出来事にあってもストレスを強く感じる人もいれば感じない人もいます。ストレスを受けやすい性格とはどのような性格でしょうか。几帳面、責任感が強い
仕事に熱中しすぎる
気持ち切り替えるのが苦手
せっかちである
人の評価を気にする
頼まれると断れない

趣味をもっていない
自分の気持ちを抑圧し、周囲のペースに合わせようとする

ストレス対処法

疲れたときは休もう
仕事の合間に小休止をとろう
睡眠を十分にとろう
家族や友人との会話を楽しもう
趣味をもち気持ちを切り替えよう
定期的な運動をして心とからだを元気にしよう
1日の心の疲れはその日のうちに取り去ろう

ストレスへの抵抗力を高める
栄養素とは？

食品に含まれる栄養素の中には、ストレスを防いだり、心身の疲労を回復させるのに役立つものがたくさんあります。特にたんぱく質、ビタミン、ミネラルは「こころの3大栄養素」とも呼ばれています。不足しないように気をつけましょう。

ストレスを放置せず、自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。ひとりで抱え込まず、時には相談し援助してもらうことも必要でしょう。何かありましたら、気軽に保健福祉課保健師までご相談ください。

心の健康相談が開かれます

町では、次のとおり心の健康相談を開催します。痴呆や閉じこもり等心の健康に関することなら何でも結構です。本人が一緒に来られない場合は、家族のみでも相談できます。お気軽にお申し込みください。

日時 12月16日(木) 午後2時～4時
場所 保健センター
相談医 館林厚生病院 神経科 野崎医師
完全予約制になっておりますので、11月30日(火)までに保健福祉課☎(84)4926までお申し込みください。
お問い合わせは、保健福祉課保健師までお願いします。