

# ストレス発散方法を1つ以上、身につけよう

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。ストレスや不安を完全になくすことは難しいですが、自分のストレスに気づき、うまくつきあっていくコツを自分なりに見つけ、こころも体も健康に保ちましょう。

## “ストレスサイン”に気づいていますか？

- 悲しみ、憂うつ感
- 食欲がなくなる、やせてきた
- 消極的になる、周囲との交流をさけるようになる
- 不安感、イライラ感、緊張感
- 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- 飲酒・喫煙量がふえる
- 無力感、やる気が出ない
- 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく
- 身だしなみがだらしくなる、落ち着きがない

参考:厚生労働省「こころの耳:ストレスへの気づき」

【その他の相談窓口のご案内】



こころと体の不調が2週間以上続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、ひとりで抱え込まずに、ご相談ください。  
下関保健所(健康推進課) ☎231-1419 まで



## ストレスをためないコツって？

### ライフスタイルはこころの健康の基本！

バランスのとれた食事や良質の睡眠、適度な運動習慣は、こころの健康の基礎となります。



### 誰かに話してみよう

家族、友人、職場の同僚など信頼できる方に、心の中にある不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、気分がすっきりします。



### 笑顔にも良い効果

笑顔を作ると、脳は笑っていると錯覚し、心身の緊張が和らぎます。



### ヨガ・ストレッチ

普段使わない筋肉を伸ばすと◎



### 自然やペットとふれあう

自然に触れ、おいしい空気を吸うと脳がリフレッシュします。海や山、川や森林などで過ごす時間を作り、デジタルデトックス※しましょう。



※デジタルデトックス…スマホやパソコンから離れることでストレスを軽減すること。

### ぬるめのお風呂に

ゆっくりつかる



### 音楽を聞く・歌う

「音楽」は、人のこころと体を癒してくれます。なかでも、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。また、歌うのが得意な人は、カラオケで思い切り発散する方法も◎。



ストレスが強すぎたり、抑うつ状態が長く続くと自分から「助けて！」と声をあげることができない場合があります。本人の異変に周囲が気づき、声をかけてあげることも大切です。

### 控えたい解消法



たばこ



ヤケ食い



ヤケ酒

ギャンブル

下関市は「ふくふく健康21(第三次)」、「第4次下関ぶちうま食育プラン」および「下関市自殺対策計画」を推進しています。お問い合わせ 健康推進課 ☎231-1408

行動目標の詳細についてはこちら▶

