



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。何とかうまくやっという気持があるからこそ、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
- 不安感、イライラ感、緊張感
- 無力感、やる気が出ない
- 食欲がなくなる、やせてきた
- 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく
- 消極的になる、周囲との交流をさけるようになる
- 飲酒・喫煙量がふえる
- 身だしなみがだらしなくなる、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。



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。



ヨガ・ストレッチ

普段使わない筋肉を伸ばすと◎



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◎。



控えたい解消法

たばこ



ギャンブル

NO



ヤケ食い

ヤケ酒

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。

