



アストの健康たより

令和5年11月号

セルフケアでこころを元気に！

ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。

こころの病気には様々な種類があり、その症状や治療方法も異なります。ご自身や周囲の方たちがこころの病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、正しく理解することが大切です。

1. こころの病気について理解を深めよう・・・生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるとも言われています

特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能のある病気です。もし、かかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。また、こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。外から見ても気がつかないことがあり、知らないうちに無理なことをさせたり、傷つけていたり、病状を悪化させているかもしれません。

2. セルフケアでこころを元気に・・・こころの病気の予防には、ストレスと上手につきあうことが大切です。

ストレスとは外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、環境的要因（天候や騒音）、身体的要因（病気や睡眠不足など）、心理的要因（不安や悩みなど）、社会的要因（人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなど）があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激ですから、実はストレスの原因になります。

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。日頃から自分のストレスサインを知っておくことが大切です。自分のストレスに気づけるようになると、セルフケア（休息を取る、気分転換をする）が早めに出来るようになります。

3. ストレスをためない暮らし方

(1) ライフスタイルは心の健康にも大切 <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。バランスの取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、ストレスがたまったときの対策として、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ります。

(2) 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。そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていること、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。

(3) 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。日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。こころと体の不調が続くときには、早めに専門家（医師などの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、自治体の相談所など）へ相談しましょう。相談できる場所はたくさんあります。

参考：厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」 「セルフケアでこころを元気に」より

