

メンタルヘルス

～ 心と体を整えよう ～

ストレス社会の今、働く人の半数以上が仕事に関する強い不安やストレスを感じているという調査結果も！今回は、心の健康を保つセルフケアをご紹介します！

忙しい日々の中で、気づかないうちに心や体のストレスが溜まると…

集中力の低下・体調不良・やる気の喪失・人間関係トラブルなど様々な不調を引き起こす原因となります。

心と体はつながっている



私たちの心と体は、密接につながっています。体の不調は心に影響し、逆に心の疲れは体調にも現れます。だからこそ「**体を整えること**」が心のケアの第一歩となります。その基盤となるのが **生活習慣** です。現代社会では、私たちの体が本来持っているリズムやバランスと、社会のスピードや環境との間にズレが生じています。そのギャップを埋めるためにも自分でできる「**セルフケア**」を日常に取り入れていくことが大切です。無理をする必要はありません。できることから少しずつ…健やかな心と体で明日をもっと軽やかに迎えましょう。

セルフケア3選

寝る前1時間はデジタルデトックス

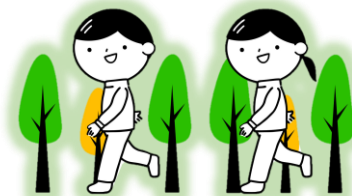
スマホやPC・テレビの画面から離れて過ごす時間を作りましょう。

私たちはもともと、日の光で目覚め暗くなったら眠るというリズムで生きてきました。しかし、現代では夜でも明るく、画面の光で体内時計が乱れがちに。寝る前は読書やストレッチ日記をつけるなどがおすすめ。自然な眠気が訪れ睡眠の質もアップします。

自然の中を歩く

自然に触れることは、心身のリセットに効果的です。

自然の中で15分過ごすだけで、ストレスホルモン（コルチゾール）の分泌が抑えられ、血圧や心拍数も安定するという研究結果もあります。近くの公園や緑道を歩くだけでもOK。風や匂い・光の変化を感じながら、自然を楽しんでください。



食事を“味わう”時間にする

忙しいと、つい「ながら食べ」になってしまいがちですが、これはストレス感を鈍らせ、心のケアが難しくなる原因にもなります。

香りや食感、味わいを意識して一口ずつ丁寧に食べることで、感覚が研ぎ澄まされ心も満たされていきます。

ストレスチェック ～こんな症状ありませんか？～



- ☐ 頭がすっきりしない（頭が重い）
- ☐ 目が疲れる（以前に比べると目が疲れることが多い）
- ☐ ときどき鼻づまりすることがある（鼻の具合がおかしいことがある）
- ☐ めまいを感じることもある（以前はまったくなかった）
- ☐ ときどきたちくらみしそうになる（一瞬、くらっとすることがある）
- ☐ 耳鳴りがすることがある（以前はなかった）
- ☐ しばしば口内炎ができる（以前に比べて口内炎ができやすくなった）
- ☐ のどが痛くなることが多い（のどがひりひりすることがある）
- ☐ 舌が白くなっていることが多い（以前は白くなかった）
- ☐ 今まで好きだったものをそう食べたいと思わない（食の好みが変わった）
- ☐ 食べ物が胃にもたれるような気がする（なんとなく胃の具合が悪い）
- ☐ 腹が張ったり、痛んだりする（下痢と便秘を交互に繰り返したりする）
- ☐ 肩がこる（頭も重い）
- ☐ 背中や腰が痛くなることがある（以前はあまりなかった）
- ☐ なかなか疲れが取れない（以前に比べると疲れがたまりやすい）
- ☐ このごろ体重が減った（食欲がなくなる場合もある）
- ☐ 何かするとすぐ疲れる（以前に比べると疲れやすくなった）
- ☐ 朝、気持ちよく起きられないことがある（前日の疲れが残る気がする）
- ☐ 仕事に対してやる気が出ない（集中力もなくなってきた）
- ☐ 寝つきが悪い（なかなか眠れない）
- ☐ 夢をみることが多い（以前はそうでもなかった）
- ☐ 夜中の1時2時頃に目が覚めてしまう（そのあと寝付けない）
- ☐ 急に息苦しくなることがある（空気が足りないような感じがする）
- ☐ ときどき動悸をうつことがある（以前はなかった）
- ☐ 胸が痛くなることがある（胸がギュッと締め付けられる感じがする）
- ☐ よく風邪をひく（しかも治りにくい）
- ☐ ちょっとしたことにも腹が立つ（いらいらすることが多い）
- ☐ 手足が冷たいことが多い（以前はあまりなかった）
- ☐ 手のひらや脇の下に汗がでることが多い（汗をかきやすくなった）
- ☐ 人と会うのがおっくうになっている（テレビなども見る気がしない）



0点～5点 ほぼ安心です

6点～10点 軽度のストレス状態。しっかりと休養する時間を取りましょう。

11点～20点 中程度のストレス状態。生活の見直しと専門医への相談を。

21点～30点 重度のストレス状態。専門家への受診と十分な治療が必要です。