

ストレスを上手に解消して

メンタルヘルスケアに努めましょう

毎日の生活でストレスを感じることは誰にでもあります。過度なストレスはうつ病などのこころの病気の原因になります。ストレスを上手に解消して、メンタルヘルスを維持するように心がけましょう。

自分のクセや思考法を振り返ってみる

適度なストレスはやる気を高めたり、生活に張りを与えてくれたりするなどのプラス面があります。しかしストレスが過剰になると、体にもこころにも大きな負担がのしかかり、健康に悪影響をおよぼします。次のようなクセや考え方がないかをチェックして、ストレスがかからないような思考に変えることを意識しましょう。



- ✓ 「○○すべきだ」というこだわりが強い
- ✓ 他人の言葉や態度を深読みしてしまう
- ✓ なんでも自分に非がある、責任があると感じてしまう
- ✓ 少々の失敗にとらわれてクヨクヨする
- ✓ よくない出来事があると、また同じことがあるのではと不安になる

ストレスは早めに解消することが大切

ストレスがたまっていると感じたら、早めに解消するための行動を起こすことが大切です。自分に合ったやり方で、ストレスを上手にコントロールしましょう。

ゆっくりと入浴する



入浴は手軽にできるストレス解消法。ゆっくりと湯船につかりましょう。

好きなものを思い切り食べる



ときには好きなものを心置きなく食べてストレスを発散しましょう。

ストレッチや適度な運動を行う



ストレッチやウォーキングなどの軽い運動は、こころの健康を保つのに役立ちます。

心身の緊張をときほぐす リラクゼーション



ヨガや腹式呼吸、アロマテラピーなどは心身の緊張を解きほぐして、リラックス効果をもたらします。

親しい人たちと交流を持つ



家族や仲のよい友達とおしゃべりをしたり、一緒に食事をしたりして、気分転換を図ることも大切です。

趣味に打ち込む時間をつくる



スポーツや音楽、美術鑑賞などの趣味を見つけ、没頭できる時間をつくりましょう。

おススメ！簡単ストレッチ

ちょっとしたスキマ時間にできるストレッチを習慣にして、ストレス解消に役立てましょう。



1

腕を伸ばして体を後ろにひねり、イスの背もたれをつかむ。



2

両手を組んで上に伸ばしながら、胸を張る。



3

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞき込むようにして背中を丸める。