

セルフケアでこころの健康を保ちましょう



ストレスを上手にコントロールして、メンタルヘルス不調を未然に防ぐためには「セルフケア」が重要であるといわれています。セルフケアについて理解を深め、こころの健康を維持していくように努めましょう。

☀️ 自分で行うメンタルヘルス対策

セルフケアとは、「自分の健康は自分で守る」という考え方のもと、自分自身で行うメンタルヘルス対策のことです。メンタルヘルス不調の最大の原因は、ストレスです。ストレスが生じる要因には「環境的要因」や「身体的要因」などありますが、最も影響があるのは「社会・心理的要因」（職場問題、家庭問題、経済的問題など）といわれています。

☀️ 大切なストレスマネジメント

適度なストレスは集中力や緊張感を生み、仕事への活力源となりますが、過剰なストレスはこころの病気の大きな原因となります。しかしストレスを避けて通ることはできないので、ストレスマネジメントが大切になります。ストレスマネジメントとは、ストレスにいち早く気づくこと、そして解決のための具体的な行動を起こすことをいいます。

～こんなサインを見逃さないで!～

ストレスが蓄積されてくると、身体面や精神面、行動面に次のような兆候が現れます。こうしたサインを見逃さずに早めに対策を行うことは、うつ病などのこころの病気を防ぐためにもたいへん重要です。

身体面

- 頭痛
- めまい
- 食欲低下
- 不眠など
- 肩こり
- 便秘・下痢
- アレルギー



精神面

- 不安感
- 悲しみ
- 抑うつ気分など
- イライラ
- 無気力
- 怒り
- 疲労感



行動面

- 過食
- ミスが多い
- 人との交流を避けるなど
- 深酒
- 無表情
- 落ち着きがない



ストレスを上手に解消するために

ストレスがたまっていると感じたら、早めに対策をとることが重要です。ストレス解消の方法は人それぞれですが、一般的には、次のような行動が有効と考えられています。

自分でできるストレス解消法

ストレッチや適度な運動

筋肉をゆっくりと伸ばすストレッチや、ウォーキングなどの適度な運動を楽しみながら行いましょう。



リラクゼーション

ヨガや腹式呼吸などを行うことにより、心身の緊張が解きほぐされ、リラクゼーション効果が生まれます。



親しい人たちとの交流

家族や気が置けない友人との交流を持ち、会話を楽しみましょう。よく笑うことも免疫力アップに有効です。



趣味に没頭する

仕事を忘れて、こころから楽しめる趣味を持ちましょう。趣味を通じて、仕事関係以外の人と交流を持つことも有意義です。



専門家への相談も解決策のひとつです

こころの病気かな? と思ったり、自分ひとりで解決できないような問題が生じたときは、専門家に相談するのも有効な手段です。困ったときは、積極的に相談機関を利用しましょう。

【身近な相談機関等を知りたいときは】公立学校共済組合広島支部ホームページ

▶ <https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/kousei/mentalhealthsoudan/>
(広島支部トップページ>厚生サービスを利用する>メンタルヘルス相談等)

