

ストレス対処法を身につけよう！

皆さん、9月に入りましたが、いかがお過ごしでしょうか？秋になり過ごしやすい季節になったとはいえ、酷暑を乗り越えてきた心身にはそれまでの疲労やストレスが蓄積しているのではないのでしょうか？今年度の折り返し地点の今、改めてご自身のメンタルヘルスについて振り返ってみることをおすすめします。

そこでまずは、下にあるようなストレスサインが現れてきていないかチェックしてみましょう。

【心身に現れるストレスのサイン】

身体のサイン

- ・ 胃が痛い
- ・ 頭痛がする
- ・ お腹の調子が悪い
- ・ 睡眠が乱れている
(寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない等)
- ・ 食欲の変化(過食、拒食)等

こころのサイン

- ・ 何となく気持ちが沈む
- ・ わけもなく不安な気持ち
- ・ 涙もろくなった
- ・ ちょっとしたことイライラしてしまう
- ・ やる気が出ない
- ・ 変にテンションが高い 等

行動のサイン

- ・ タバコや酒の量が増えた
- ・ 仕事に集中できない
- ・ 決断力・判断力が低下気味
- ・ 遅刻や欠勤が増えてきた
- ・ ミスを指摘されることが増えた
- ・ 身だしなみに無頓着になった 等

次に、下のストレス対処法を参考にして、今の自分の状態に合ったストレスケアを取り入れ実践してみましょう。心身ともに疲れがかなり蓄積している場合は、まず静的な対処法として睡眠をとみましょう。睡眠によって脳が休み、心身のエネルギー充電ができます。少し落ちついたら、安心して話せる人に話を聴いてもらうことも有効です。頭の中が整理できたり、言葉にして吐き出すことで心に余裕が生まれたりします。余裕が出来たら、リラクゼーションとして呼吸法や軽いストレッチ、運動を取り入れましょう。心身が整ってくる感覚が得られるはずです。そして、ある程度エネルギーが充電できたら、ご自身の好きなことや趣味に取り組んでみましょう。動的な対処法は更なるエネルギー充電につながり、ストレス耐性も高めます。

【ストレス対処法】

睡眠

睡眠リズムを整えましょう。脳は睡眠でしか休まされません。睡眠はメンタルに重要

誰かに話してみる

話を聴いてもらうことで頭の中が整理できたり、少し心に余裕ができてたりします

リラクゼーション

アロマ、呼吸法、ストレッチなどを生活の中に取り入れてみましょう。短時間でもゆったりと

好きなことを実践

少しエネルギーが充電できたら、好きなことをして更なるエネルギー充電をしましょう



重度

ストレス度合い

軽度

公立学校共済組合北陸中央病院では、メンタルヘルス相談(対面・電話)やメンタルヘルス訪問相談事業等を実施しています。詳しくは北陸中央病院のホームページ(右のQRコード)の「組合員の方へ」をご覧ください。もしくは北陸中央病院までお問い合わせください。
TEL: 0766-67-1150(代表) メンタルヘルスセンターまで

