

こころのホットサロン



ストレスに気づくには？

—セルフモニタリング（自己観察）のすすめ—

メンタルヘルスケアの重要性について取り上げられることが増えました。こころの健康を保つために、セルフケアはとても大切です。そのためには、まずストレスに気づくことが必要です。そこで今回はストレスへの気づき方について解説します。

強いストレスを受けたり、長期間にわたってストレス状態が続くと、私たちの心身にはどのような反応があらわれるのでしょうか？

からだの変化

動悸
胃痛
肩こり
頭痛
腰痛
不眠



身体への負担だけでなく、こころに負荷がかかることで、身体面に変化が現れます。精神的にストレスになっていることがないか、気持ちがつらくなっていないかに目を向けてみる大切です。

こんな小さな変化もストレスサインの1つです。

口内炎や肌荒れ、目の疲れ、手足が冷たい、手に汗をかいている。

睡眠の問題は最重要サイン

なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める、早朝覚醒、眠りが浅いなど

こんな気持ちになっていませんか？
この仕事は向いていないんじゃないか…

こころの変化

不安
イライラ
やる気が出ない
気持ちの落ち込み
孤独感
退職願望



心理面の変化は、その時、その場の気持ちにこころが圧倒されていて、自分では気づきにくいものです。自分の中の違和感を、「なんかもやもやする」「なんにもかまいや」など、どんな言葉でもいいので表現してみることは大切です。

前はこんなこと
思わなかったのに…



行動の変化



以前より ミスが増える
作業に時間がかかる
遅刻や欠勤をしがちになる
周囲との言い争いが増える
飲酒量が増える

行動面の変化は、周囲の人に気づいてもらうことも多いようです。不具合に至った行動の結果に目が行きがちですが、疲労の蓄積、仕事の責任の重さなど、その行動に至った要因について考えてみることは大切です。

こんなことも疲れが溜まっているサインになります。

忘れ物や失くしものが多い
しないといけないことにとりかかれない
ネットショッピングの回数が増える



ストレスに気づきにくいのは・・・

このくらいは耐えないといけない、頑張らないといけないと思いついていませんか？
「嫌だなあ」「辛いなあ」と、自分の気持ちをそのまま受け止めることは大切です。
「理解してほしい」「認めてほしい」という自分の欲求を認めてあげることも必要です。

気持ちを書き出してみることで 自分の状態に気づけることがあります。
こころの天気図をつけてみましょう。今日の気分は？

7/2(日)	7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)

上記のような変化や兆候が見られたら要注意です。
いつもと違う自分に気づくことは、セルフケアの第一歩です。

変化に気づいた時は、なによりまず睡眠を確保しましょう。
短時間でもこころと体を休める時間を作りましょう。
そして、セルフケアには、誰かに助けを求めることも含まれます。
変化や兆候に気づいてもらえる人を身近に持つことも大切です。
少しでも「あれ？おかしいな」と感じる事があれば、
身近な人に伝えたり、早めに相談機関を利用しましょう。



大阪メンタルヘルス総合センター（OMC） 近畿中央病院内
メンタルヘルス相談受付、各種事業のお問い合わせ・お申込み

0120-556-879 平日：9時～17時15分

