



# 環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 12月号 Vol.170

私たちの生活において、メンタルヘルスはとても身近な課題です。仕事や人間関係のストレスを抱えたまま過ごすと、心身に大きな影響を及ぼすことがあります。そこで今回は、メンタルヘルスのセルフケアのポイントをご紹介します！

## メンタルヘルスとは？

体の健康ではなく、『こころの健康状態』を意味します。ストレスや不安に対処し、こころのバランスを保つことが大切です。**こころの不調は特別なことではなく、誰にでも起こり得るものです。**

## 不調のサインに気づこう！

こうしたサインを見逃さず、早めにストレスに気づいて対処することが、こころと体の健康には大切です。

### こころのサイン

- ・ 気分が落ち込んで、集中力や意欲がなくなる
- ・ 不安や緊張が高まって、イライラ怒りっぽくなる
- ・ ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- ・ 人づきあいが面倒になって避けるようになる

### 体のサイン

- ・ 食欲不振や過食になる
- ・ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
- ・ 下痢や便秘しやすくなる
- ・ めまいや耳鳴りがする



## セルフケアのおすすめメニュー6選！

セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときも、とっても有効な手段。しかも早めにやると、とっても効果があります。

### 体を動かす

- ・ おすすめは有酸素運動（ランニング、サイクリング、ダンス等）
- ・ 散歩や公園で過ごすだけでも OK
- ・ 目安は1日20分くらい、汗ばむくらい



### 今の気持ちを書いてみる

- ・ 紙やスマホに書き出そう！文章じゃなくても OK!



### 腹式呼吸を繰り返す

- ・ 腹式呼吸をゆっくり、5～10分くらい繰り返しましょう
- ① ゆっくり口から吐いて、お腹をへこませる
- ② 鼻から息を吸って、お腹をふくらませる



### 「なりたい自分」に目を向ける

- ・ 自分の弱さや欠点ではなく、「できていること」に目を向けて
- ・ 「こんなふうになりたい」という理想の自分をイメージする
- ・ その理想に近づくために、小さな一歩を決めてやってみる



### 音楽を聞いたり、歌を歌う

- アップテンポ → 元気や活力をくれる
- スローな曲 → 不安や緊張をやわらげる



### 失敗したら笑ってみる

- ・ 「笑い」はこころを軽くして、つらい日々を乗り越える力になる
- ・ 「笑い」は、人間関係をリラックスさせる最高のツール
- ・ 失敗したら、自分を責めずに「やっちゃった！」って笑い飛ばそう



## 最後に

「ストレスなんていらない!」と思うかもしれませんが、完全になくすことはできません。

大事なのは、ストレスとうまく付き合うことです。

そのためにはストレスをうまくコントロールする方法を知ることが大切です。

こころが疲れたときや、つらいとき、困ったときのために、セルフケアのメニューを

参考にしてください。一人で抱え込まないで、岡本先生や専門家の力を借りることも重要です。



セルフケア方法は人それぞれ。たまってきたら『我慢せずに』不平不満や悪態、文句などをひとりの時などに声に出して言うのも効果があるそうですよ。