

「すこやかほっかいどう10カ条」 第5回

# ほっとかないで心の悩み！

文=上西 由加子(保健師)

セルフチェック	あてはまる項目をチェックしてみよう
<b>気分の低下</b>	<input type="checkbox"/> ゆううつ、元気がない <input type="checkbox"/> 絶望感、悲壮感に襲われる <input type="checkbox"/> 自分を責める <input type="checkbox"/> 不安、イライラ、悲しみが起こる <input type="checkbox"/> ポーっとしてしまう <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 注意力、決断力、集中力がなくなった <input type="checkbox"/> 物事への関心や興味がなくなった <input type="checkbox"/> 対人関係を避ける
<b>からだの不調</b>	<input type="checkbox"/> 不眠 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> だるい <input type="checkbox"/> 体重減少 <input type="checkbox"/> 食欲不振
※当てはまる項目が多い方は一度ご相談を！	

**厚** 生労働省「国民生活基礎調査(平成16年)」によると、日常生活での悩みやストレスが「ある」と答えた人は49・1%にのぼり、2人に1人は悩みやストレスを抱えていると言われています。ストレスとは、何らかの刺激を受けたときに生じるからだや心のゆがみや変調のことです。

最近、イライラしがち、気分が沈みがち、体がだるい、頭痛が続くなど心身からのサインが出たら要注意です。心だつ

て疲労がたまり風邪を引いてしまいます。心の健康を保つためにもまず、自分のストレス状態に気づいて、対処しましょう！

**気づく**  
 ↳ストレス状態をチェックしよう

左のチェックリストの症状がたくさん当てはまり、長く続く場合、ストレスがたまっていく危険サインです。専門医受診や健康センターに相談ください。

**対処する**  
 ↳ストレスと上手に付き合うコツ

ストレスをコントロールするには、心身を休めることが大切です。ゆとりのある生活を送り、自分なりのコントロール法を見つけてみましょう！

**ぐっすり睡眠** 疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させます。

**適度な運動** 体を動かせば気分がリフレッシュします。



**栄養バランスのよい食事** 朝食はしっかり食べ、間食は避けましょう。

**ゆったり入浴** ぬるめのお湯にのんびりつかれば、疲れた心が癒されます。

**笑いと遊び** 心の緊張をときほぐす「笑い」と楽しめる「趣味」や「遊び」は心へのこほつびです。

上手に休養をとって毎日をいきいき過ごしましょう！