

始めよう！

# ストレスマネジメント！

1面：ストレスについて

2面：ストレスマネジメント・自殺対策強化月間について

保健センターだより

令和5年度Vol. 14

(令和6年3月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

春は出会いと別れの季節。

入学に卒業、就職に退職、子どもの独立等、私たちの人生には、  
様々なストレスがあります。

過度なストレスは、私たちの『こころ』と『からだ』に不調をきたしたり、風邪など  
からからだを守る免疫の働きを悪くします。



ストレスマネジメント※を実践し、  
「こころ」と「からだ」を守っていきましょう！



※ストレスとの上手な付き合い方を考え、適切な対処をしていくこと

## ●そもそもストレスとは…

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。

たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化や刺激となり、実はストレスの原因になることがあります。

過度なストレスを受けている状態では、何かしらストレスサインが出ているものです。

自分のストレスに気づき、休息をとる・気分転換をするなどストレスマネジメントをしていくことが大切です。

### 「こころのサイン」

気持ちが落ち込む  
悲しい気持ちになる  
怒りっぽくなる  
ネガティブ思考になる  
集中力・判断力が低下する など



### 「からだのサイン」

からだ重い・だるい  
眠れないなど睡眠サイクルが乱れる  
耳鳴り・めまいや立ちくらみがある  
頭痛・肩こり・便秘・下痢がある  
食欲がわからない  
風邪をひきやすい など



参考：厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」  
国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」

ストレスマネジメントの例や、  
相談先については、裏面をご覧ください！

# ●ストレスマネジメントの例について！

## 休養をとる

「**休養**」には、「仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどす**休む**側面」と、「英気を養い、身体的・精神的・社会的な健康能力を高める**養う**側面」があります。

からだを休める睡眠だけでなく、読書や音楽鑑賞、おしゃべり、スポーツ、ボランティア等、養う面も忘れずに！



## 適度な運動と栄養バランスのとれた食事をとる

ウォーキング等の適度な有酸素運動（息が上がらない程度）は、リフレッシュ効果が高く、ストレス解消に適しています。

栄養に偏りのない食事は、こころとからだのバランスを整えてくれます。1日3食、よく噛んで味わい、ストレスに負けない身体づくりをしていきましょう。



## 完璧主義をやめる

「～しなくてはいけない」「～すべき」と考えがちではないですか？ひと呼吸おき、「ま、いっか」と、気持ちを緩めてみましょう。



### 3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体等とも連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を実施しています。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、  
もし、あなたの周りに悩みのある人がいたら、  
次の相談先（下記）などにご相談ください。

#### 【 相談先 】

参考：厚生労働省ホームページ「自殺対策」

こころの電話相談：043-307-3360 ※平日9時～18時30分

千葉いのちの電話：043-227-3900 ※24時間対応

よりそいホットライン：0120-279-338 ※24時間対応

我孫子市 障害者支援課：04-7185-1111 ※平日8時30分～17時

など

その他、SNSを活用した相談先もあります。  
詳しくは、厚生労働省ホームページ「まもろうよこころ」（右記QRコード参照）をご覧ください。

