

1月

こころの健康



日照時間が短く寒い冬は、一年の中でも気持ちが沈みやすい季節です。しっかりセルフケアをして、こころとからだを整えましょう。

こころの病気

こころの病気で通院や入院をしている人たちは、約420万人(平成29年)にのぼり、日本人のおよそ30人に1人の割合です。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。

<< こころの病気の一例 >>

- | | | |
|--------|---------------|----|
| ● うつ病 | ● 統合失調症 | |
| ● 摂食障害 | ● パニック障害・不安障害 | |
| ● 発達障害 | ● 双極性障害(躁うつ病) | |
| ● 依存症 | ● パーソナリティー障害 | など |



こころの病気の原因は？

こころの不調のほとんどは、過度なストレスが原因です。ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる、こころやからだの緊張状態のことです。適度なストレスは、心を引き締め仕事の能率を上げることもあります。溜まりすぎると心身の不調を引き起こします。



ストレスによる影響

ストレスを受けると、心身にさまざまなサインがあらわれます。不調のサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。

● 不調のサインをチェック ●

- | | |
|---|---|
| ☐ 気分が沈む、ゆううつだ | ☐ 何度も確かめないと気がすまない |
| ☐ 何をするにも元気が出ない | ☐ 誰かが自分の悪口を言っている気がする |
| ☐ イライラする、怒りっぽい | ☐ 何も食べたくない、食事がおいしくない |
| ☐ 理由もないのに不安な気持ちになる | ☐ 食欲が極端に増す、偏ったものばかり食べる |
| ☐ 気持ちが落ち着かない | ☐ なかなか寝つけない、熟睡できない |
| ☐ 胸がドキドキする、息苦しい | ☐ 夜中に何度も目が覚める |

ストレスによる不調のサインは人により異なります。自分の特徴を知り、ときどき自分自身を観察してみましょう。



ストレスと上手につきあう

ストレスを完全に取り去ることや、完璧に解消することはほぼ不可能です。
“ストレスはあって当たり前”という意識をもち、上手につきあっていきましょう。

● ストレス耐性を高める生活習慣 ●

食事

1日3食をバランスよくとりましょう。
ゆっくりよく噛んで食べることで、
リラックス効果が得られます。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、
健康な体づくりに効果があるだけで
なく、こころを安定させる作用が
あります。

睡眠

睡眠には脳の疲れを癒し、
回復させる役割があります。
(休日の寝だめはNG、早寝早起きを
心がけましょう)

● ストレスがたまったときは ●



ゆっくりと
腹式呼吸

好きな音楽を
聴く



軽く体を
ストレッチ



ぼんやり
外を眺める



スポーツに
打ち込む

ゆったり
お風呂に入る



お酒を飲んでつらさを紛らわそうとすると、睡眠の質が低下し、
こころも不安定になることがあるので気をつけましょう。



こころの健康づくり

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。
知らないうちに無理をさせたり、病状を悪化させることがないように、お互いに気を配りながら、
職場全体でこころの健康づくりをすることが大切です。

???



休みが増えた？

元気がない？

身だしなみが
くずれた？

ミスや物忘れが
多い？



事業所内
産業保健スタッフ
社内の相談窓口や
産業医などの専門職



日頃の気配り
変化に早く気づく



声かけ
どうしたの？



話を聴く
それが...
うんうん



必要なときに
連携する

事業所外資源
健康相談室・
健康保険組合の
こころの相談など

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、
気持ちが楽になることがあります。不調が続くときは、無理せず早めに
相談しましょう。健康相談室もぜひご利用ください。

