



Health

## 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

### ストレス・悩みをひとりで抱えていませんか？

あなたのこころは健康ですか？

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると、こころや体の調子を崩してしまうこともあります。

#### ■ストレスの原因は？

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。

天候・騒音などの環境要因、病気や睡眠不足などの身体要因、不安や悩みなどの心理的な要因、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。

進学や就職、結婚、出産など喜ばしい出来事もストレスの原因になります。

#### ■自分のストレスサインを知っておきましょう

ストレスを受けて、体調を崩したり、気持ちが不安定になることは、誰でも経験することです。

つらくて食欲がない、気持ちが落ち着かなくて眠れない夜を過ごすこともあるでしょう。

しかし、こうしたサインが出ていながら、ストレスを受け続けていると、こころも体も悲鳴をあげて、こころの病気にかかってしまう事もあります。

#### ■気づいたら早めのセルフケアを

気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどが続いたり、自分特有のストレスサイン（疲れるといつも歯が痛くなる・腰が痛む・耳鳴りがするなど）気づいたときは、充分に休養をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをしましょう。

あなたはどんなケアをしますか？



#### アタマを柔らかくしよう



ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えていることがあります。

必ず〇〇しなければ…と頑張り過ぎたり、やっぱりダメだ…と、問題ばかりみたり。

⇒そんなとき、まずは体をほぐしましょう。こころもほぐれやすくなります。

⇒そして、誰かに頼んだり、できている事探しをしてみましょう。

きっと、あなたの「手伝って！」「助けて！」の声を待ってる人がいますよ。

これ大事!!

#### ☆悩みをひとりで抱えないで！

まず、家族やお友達など誰かに相談しましょう。話することで楽になることもあります。

市では、こころの健康相談を行っています。ストレス・悩み・こころの病気・家族のことなど、お気軽にご相談ください。

【こころの健康相談予約先】 健康増進課（北浦保健センター内） ☎ 0291-34-6200