

リラックスするために



呼吸法

- ①鼻からゆっくり大きく息を吸います
(おなかをふくらませます)

鼻から吸って
「1. 2. 3」



- ②少し止めて

軽く止めて
「4」



- ③鼻もしくは口からゆっくり息を吐きます
(おなかをへこませます)

鼻もしくは口から吐きます
「5. 6. 7. 8. 9. 10」



伸びをする



- ①思いっきりグーッと
背伸びをします

- ②ストンと力を抜きます

力を抜くときに声を出すと、リラックス効果が
さらに高まります。

ストレスを知って健康に暮らそう

ストレス社会を生きる現代人にとって、ストレス
は避けて通れません。

適度なストレスは、生きる張り合いになりますが、
過剰なストレスはからだの病気からこころの病
気まで、さまざまな病気を引き起こすことがありま
す。

ストレスのことをよく知って、ストレスとうまく
つきあうことが大切です。



大阪府こころの健康総合センター
〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46
TEL : 06-6691-2811 (代)
FAX : 06-6691-2814
HP : <http://kokoro-osaka.jp/>

ストレスと 上手に つきあおう



ストレスって何？

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。日常の中で起こる様々な変化がストレッサー（ストレスの原因）になります。

ストレッサー (ストレスの原因)

倒産・失業・昇進・転勤・仕事のミス・借金・近親者の死・結婚・離婚・妊娠・子どもの誕生・看護や介護・病気やけが・転居・夫婦の問題・子どもの問題・家の購入 など

喜ばしい出来事がストレッサーになることもあります

ストレス反応

不眠・イライラ
怒り・うつ
意欲の低下など

胃痛・肩こり
頭痛・動悸
血圧上昇
免疫機能の低下
など

ストレッサーにより、こころとからだには
様々なストレス反応が起こります。

ストレス反応自体は自然な反応です。適度なストレスは集中力や記憶力のアップ、意欲の向上などに繋がります。しかし過度なストレス反応を放置したままにすると、こころやからだ、行動面に様々な影響が出て病気になることもあります。

ストレスマネジメント

自分のストレスに気づこう

ストレス反応は、自分のこころやからだを守るための大事な防衛反応です。ストレス反応に早めに気づくためにも、自分のストレスサインを知っておきましょう。

からだの反応

○体重が増える・減る
○頭が重い・痛い
○だるい ○肩がこる
○お腹が痛い など



ねむりの症状

○寝つきが悪い
○ぐっすり眠れない
○夜中に目を覚ます
○いつも眠い など

行動の変化

○ミスが増える
○タバコやお酒が増える
○服装にかまわなくなる
○食べ過ぎる
○ひきこもる など

こころの反応

○イライラする
○不安になる
○怒りっぽくなる
○やる気がなくなる
○気がめいる など



こころの健康の基礎を整えよう

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。

バランスの取れた食事や良質な睡眠、



適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。



喫煙、過度な飲酒やギャンブルは避けましょう。

ストレスとうまくつきあおう

ストレス対処法

ストレスと上手につきあうために、ストレス対処法のレパートリーをたくさん用意しておきましょう。

＜ストレス対処法の例＞

たまったエネルギーを 抜く・発散する

- スポーツをする
- 散歩をする
- 落語や漫才を聞く
- 旅行をする
- カラオケで歌う
- おしゃべりをする
- 掃除をする
- 野球観戦に行く

など

ひとり静かに クールダウン する

- ゆっくりお風呂に入る
- ストレッチ体操をする
- 深呼吸をする
- 好きな音楽を聴く
- ガーデニングをする
- ぼんやり緑を眺める
- 日光浴をする
- 波の音をきく

など

誰かに話す・相談する

誰かに話すことで、状況や考えが整理され、解決につながることもあります。こころの中のためず、外に出すことが大切です。

まわりに話せる人がいない場合は、我慢してひとりで抱え込まず相談しましょう。

安心して相談できる相談窓口があります。



相談窓口一覧