ストレスって何?

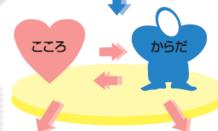
ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる 緊張状態のことです。日常の中で起こる様々な変化が ストレッサー (ストレスの原因) になります。

ストレッサー (ストレスの原

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

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



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 どにつながります。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 〇ぐっすり眠れない ○夜中に目を覚ます 〇いつも眠い 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 Oひきこもる など

こころの反応

O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。

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
- ●落語や漫画を聞く
- ●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
- ●波の音をする

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。こころの中にた 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 QR J-F

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



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」



H

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

