



実践！こころと体のセルフケア

今月から新年度が始まりますね。春は1年のうちでも寒暖差が大きく、気温の変化に対応するため、交感神経の働きが優位な緊張状態が続きやすくなります。さらに、異動・転勤・新生活の始まりなど、さまざまな変化が訪れる季節でもあり、普段より緊張する機会やストレスを感じるが増えやすい時期でもあります。

下記を参考に、自分のこころと体の状態を確認し、セルフケアを行っていきましょう！

最近、こんな症状はありませんか？

下記の症状が続く場合、ストレスを感じているかもしれません。

今は「5月病」ならぬ
「3月病」「春バテ」
という言葉もあるそうです

からだ

- ☑頭痛・めまい・耳鳴り
- ☑便秘・下痢・腹痛
- ☑眠れない・起きてしまう
- ☑ひどい疲労感・倦怠感

こころ

- ☑気持ちが晴れない
- ☑不安感・落ち込み
- ☑活力の低下
- ☑イライラ感

行動

- ☑ミス・遅刻が増える
- ☑食べすぎる・食欲不振
- ☑飲酒・タバコが増えた
- ☑活力や気力の低下

具体的なストレスとの付き合い方



①気持ちを書き出してみる

気持ちが整理され、
心の変化に気づきやすくなります

②リラクゼーション

呼吸法や入浴など、
自分に合った方法を見つけましょう



③質の良い睡眠

心の健康づくりに
睡眠は必要不可欠！

④ストレッチ

筋肉をほぐすと血流がよくなり
リラックス効果に！



⑤笑う

笑うことは良い効果がたくさん！
「笑い」を日常に取り入れましょう

⑥適度な運動

気軽に楽しくできる
運動がおすすめ



⑦体調不良の際は専門家へ相談

体調に変化を感じたら医療機関
や相談窓口へ相談しましょう

⑧親しい人との交流

気持ちが整理され、
イライラ解消に繋がります

