

心と体の 「セルフケア」をしよう

ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり……。

このように“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”こと。これが「セルフケア」の基本です。

訳もなくイライラしたり、心がちょっと疲れたときは、こんなことを試してみましょう。

1 体を動かす

運動には、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。特に有酸素運動が効果的です。



2 今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。客観的に物事がとらえられます。



3 腹式呼吸をくりかえす

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずはゆっくり数えながら、口から息を吐き、吸うときは鼻から吸い込みます。



4 「なりたい自分」に目を向ける

できないことを責めるより、「できていること」に目を向けましょう。そして自分を信じ、理想の姿を思い浮かべてください。



5 音楽を聞いたり、歌を歌う

「音楽」は心と体を癒してくれます。アップテンポの音楽はエネルギーや活力を、スローな曲は不安や緊張をやわらげます。



6 笑ってみる

「笑い」は心を軽やかにして、辛い日々を乗り越える力をつけてくれます。そして何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。



出典：厚生労働省HP～こころもメンテしよう～より抜粋

心と体の
相談は

内部相談
『健保の保健師』

京都健康推進室



0120-81-6570

東京健康推進室



0120-81-3433

外部相談
『SGホールディングスグループ健康ダイヤル24』

至 急 に 2 4 時 間



0120-492-024

SGホールディングスグループ健康保険組合

健康保険組合
掲示期間
2014.4.21～2015.3.20