

1月度 衛生対策

こころもからだもメンテナンスが大切です

こころやからだの不調に気づきながらそのままにしてしまうのは、車の故障に気づきながら運転するようなものです。早く不調に気づくこと、そして早くメンテナンスすることが大切です！



◆自分で気づきやすい症状◆

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

◆周囲の人が気づきやすい変化◆

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある

(厚生労働省 みんなのメンタルヘルスより抜粋)

◆アタマを柔らかくしよう◆

ストレスを感じる時、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならぬ」と考えていて、それがうまくいかない時には強いストレスを感じてしまい問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちです。

そんなとき、ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や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。



◆困ったときは誰かに相談してみよう◆

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。それでも、こころと体の症状が続くときは早めに専門家や専門病院(精神科・心療内科)に相談しましょう。(健康ダイヤル24も活用してください。)

