

5月度 衛生対策:心を元気に

新年度が始まってひと月が過ぎ、環境が変わった方も慣れてきた頃でしょうか。この時期は、がんびり過ぎて自分でも気づかないうちに心が弱ってきていることがあります。早めのケアを心掛けましょう。

こんな症状ありませんか？

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 憂うつな気分が続く | <input type="checkbox"/> 何も楽しめない |
| <input type="checkbox"/> よく眠れない | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 自分を責める | <input type="checkbox"/> 疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 集中できない | <input type="checkbox"/> 死んでしまいたいと思う |

大切なのは、「最近、なんとなくおかしいな」と気づく事。
そして、それを解消するために行動する事です。



リラクゼーション

ヨガやエステ、腹式呼吸など心身ともにリラックスできる事をしてみましょう。



睡眠

質の良い睡眠がとれるよう、寝室内の環境を整えたり、眠る前の行動を変えてみましょう。15分程度の昼寝をすることも有効です。



運動

楽しんでやれる事を、少しずつはじめてみましょう。

笑い

笑う事で免疫力が高まるとも言われています。積極的に取り入れてみましょう。



親しい人との交流

話をするだけで、すっきりする場合があります。

趣味

好きな事に没頭する時間も大切です。仕事とは別の人間関係が助けになる事もあります。

それでも上記の症状が2週間以上続き、日常生活に支障がある時は思い切って専門家に頼りましょう



カウンセリングを受ける

- ・健康ダイヤル24
- ・自治体の精神保健センター 等

受診する

- ・心療内科
- ・精神科
- ・メンタルヘルス科 等