

## 心の不調を放置しないために

先日ストレスチェックをしていただき、結果を配布しました。ストレスチェックの結果が全てではありませんが、ストレスのサインにアンテナを伸ばしておくことで早く心の不調に気付く事が出来ます。今回は心と体のサインを具体的に紹介します。

<p>●<b>こころのサイン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる</li> <li>★ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする</li> <li>★気分が落ち込んで、やる気がなくなる</li> <li>★人付き合いが面倒になって避けるようになる</li> </ul>	<p>●<b>からだのサイン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる</li> <li>★寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める</li> <li>★食欲がなくなって食べられなくなったり、 逆に食べ過ぎてしまう</li> <li>★下痢したり、便秘しやすくなる</li> <li>★めまいや耳鳴りがする</li> </ul>
---	--

上記の症状が一時的ではなく、長く続くときは心がSOSを出しているサインだと思います！

### ●こころと体のセルフケア

ちょっと具合が悪い、でも、薬を飲んだり、病院に行くほどでもない・・・  
このような時に自分でできる範囲で自分の面倒をみるのが「セルフケア」です。

### ●疲れたとき、つらいときに自分でできることは？

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう！参考にしてみてください。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに愚痴る事も立派なストレス解消法です。

#### ①体を動かす

運動にはネガティブな気分を発散させたり、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。EX)軽いランニングサイクリング、近所の散歩 20分/日程度

#### ②今の気持ちを書いてみる 書くことの効果は2つ

- 1.今抱えている悩みとの距離をとって客観的にみられ、あせりがやわらぎ、落ち着いて物事を考えられるようになる
- 2.それまで思いつかなかった選択肢に自分で気づけるようになる。

#### ③腹式呼吸を繰り返す 鼻から吸って、口から息を出す呼吸法

不安や緊張が強くなると、息が上がることもあるので、そんな時こそ意識して深い呼吸を意識してみましょう

#### ④「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちですが、できている自分に目を向けてみましょう

#### ⑤音楽を聴いたり、歌を歌う

#### ⑥失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力を付けてくれます。どんなにシリアスに見える出来事でも見方を変えると笑える側面があるもの。それに気づくと物事がぐっと軽くなります **ストレスとうまく付き合い心の不調を見逃さないようにしましょう！**