

まずはチェック。^{ストレス}“不調のサイン”出ていませんか？

こころのサイン

- ☐ 不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りっぽくなったりする
- ☐ 少しのことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ☐ 気分が落ち込んでやる気がなくなる
- ☐ 人付き合いが面倒になって、避けるようになる

からだのサイン

- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などが出てくる
- ☐ 寝付きが悪かったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
- ☐ 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎたりする
- ☐ 下痢や便秘になりやすくなる
- ☐ めまいや耳鳴りがする

当てはまるものがあれば、それは**ストレスのサイン**かもしれません

ストレスのサインに気付いたら…

ストレスのサインに気付いたらセルフケアを行い、気分転換をしたり、ゆっくり休んだりしてみましょう。早めにセルフケアを行うと、より効果があります。それでこころもからだも軽くなっていくようであれば、今抱えているストレスは自分でコントロールできる範囲といえそうですので、心配は少ないでしょう。

できるだけ早めに
セルフケアをしましょう



▶ セルフケアってどんなこと？

セルフケアとは、“自分でできる範囲で自分の面倒をみること”。こころが疲れたときも、とても有効な手段です。早めに行うことで、より効果があります。

積極的に
やってみよう！



こちらは
おすすめしません！



セルフケアおすすめメニュー

- ☐ 体を動かす
- ☐ 深呼吸をしてみる
- ☐ 今の気持ちを書いてみる
- ☐ なりたい自分に目を向ける
- ☐ 音楽を聴いたり、歌を歌ったりする
- ☐ 失敗したら笑ってみる

おすすめしないメニュー

自分の体や心を壊したり、後悔したりすることはやめましょう。

- ☐ 多量飲酒、暴飲暴食
- ☐ 衝動買い
- ☐ 他者への暴言・暴力
- ☐ 物を投げる、壊す

自分を大切にしよう

こころのSOS、 気付いてますか？



「あなたの大切な人やものは何ですか？」
思い浮かべてみてください。その中にあなた自身は入っていましたか？
皆さんは小さなころからいろいろな経験をして生きてきました。
もしかしたら、「自分は大切にされてこなかった」「今の自分に自信がもてない」
「大変なことがあった」「苦しかった、つらかった」という人がいるかもしれません。
でも、これまで自分なりに我慢をして、頑張って毎日を送ってきた皆さんは、
一人一人がとても大切な存在です。
困ったことや悩みがあるときは、一人で抱え込まないでください。

Point!



話すことの良さ

- 感情を吐き出すことができ、モヤモヤした気持ちがすっきりする
- 話を聞いてくれる人がいるという「安心感」が得られる
- 人に話すうちに自分の問題が客観的に見られるようになり、どうすれば良いのか見えてくることもある



誰に話せばいいの？

- 自分の話を否定せずに理解しようと聞いてくれる人
- 一緒に考えてくれる人、一緒に悩んでくれる人
- 自分のことを見てくれている人
- 相談したいときに、温かい態度で受け入れてくれる人



ストレスが大き過ぎたり、長く続いたりするときは…

話を聞いてもらうことで
自分の思いを整理できます

もしも「眠れない日々が続く」「心の不安定な状態が数週間も続く」「何もする気になれない」「すぐに疲れてしまう」などというときは、一人で頑張ろうとしないてください。それは、大きすぎるストレスを抱えてしまった、あなたの「このSOS」かもしれません。そんなときにおすすめなのは、信頼できる人に相談することです。

人に話すことで自分の思いが言葉になり、話しているうちに「自分ってこんな風に思っていたんだ」と気付くことができます。また、自分の思いが整理されて、この苦しきさも軽くなります。

誰かに話を聞いてもらって、ストレスを抱えてしまった心をやさしく包んでもらいましょう。

どんな風に相談すればいいの？

テレビや天気など
日常の何気ない話から

悩みを相談するときは、どんな風に話せばいいのかわかりませんが、相談してわかってもらえるのかなど、不安に思うことが多いと思います。誰かに悩みを話すということは、とても勇気がいることです。

しかし、自分の心の中だけを見つめてみると、いつも同じところをぐるぐると回ってしまいます。すぐに悩みを話せないときは、昨日見たテレビの話や天気の話など、日常の何気ない話をしてみるだけでも気持ちの変化が起きます。そうすると気持ちが楽になり、少しずつ話せるようになります。

また、悩みを全部話す必要はありません。あなたが話したいところだけを話してみるのもいいですよ。

身近な人のほかにも、あなたの力になってくれる人がいます

うまく話せない、よく分からないけどモヤモヤする…市の窓口で連絡してみてください

人に話すことで、違うものの見え方や考え方、新しい選択肢に気付くこともあります。大き過ぎるストレスを抱えてしまったところを支えてくれる仲間をぜひ見つけてください。

また、身近な人だけでなく、市のこころの健康相談窓口や最寄りの病院などであなたの力になっ

てくれる人がいます。そして正しい情報を得ることもこころの安定につながります。

お住まいの地域の健康増進センターも相談窓口の一つです。悩みを抱える人の相談はもちろん、相談の受け方についてのアドバイスも行っています。お気軽にご連絡ください。

相談窓口

▶ こころとからだの健康相談

健康増進センター(担当地域/大曲) ☎0187-62-9301
同西部(担当地域/神岡・西仙北・協和・南外) ☎0187-75-0476
同東部(担当地域/中仙・仙北・太田) ☎0187-56-7211

▶ こころの健康相談 臨床心理士によるカウンセリング

ほっとスペース(予約制) ☎0187-62-9304

こころのメール相談

仕事などで忙しい方や対面での相談が苦手な方のために「こころのメール相談」を行っています。

右の二次元コードを読み取るか、インターネットで「大仙市こころのメール相談」と検索し申請してください。

