

私のストレス解消法

皆さんは私生活や職場でのストレスや悩み事はどのように解消されていますか？ 日々の生活が忙しいと自分の気持ちは後回しになってしまうこともあるかもしれませんが、そういう時こそ一度立ち止まって自分の気持ちと向き合みましょう。ストレスの程度にもよりますが、小さなストレスも積み重なると気がつけば大きなストレスになっていることもあるかと思います。

私の場合は色々考えてしんどくなる時は何も考えずに早めに入浴して寝るようにしています。仕事も可能であれば早めに切り上げて家でゆっくり録画しているドラマ（元気が出るストーリー、最近では半沢直樹最終回）やお笑い番組を観たり、休みの日には少し遠回りして散歩がてらお気に入りのケーキ屋さんまでケーキを買いに行っで家で食べるのが楽しみの一つになっています。

大きなストレスや悩み事で頭の中がいっぱいになって苦しいときは、いつものストレス解消法をする気力も無くなってしまうので、私を応援してくれている身近な人や場合によっては臨床心理士の方に相談するようにしています。話を聞いてもらうと自分の気持ちが整理できて、迷っている時もアドバイスを受けることでこれからの方向性を見出せた事もありました。

皆さんも大きなストレスが加わって、自分一人ではどうしようもない時は信頼できる人や専門家に相談してみてもいいでしょうか。

先日ストレスチェックが終了しましたが、ストレスや悩み事がある方はどうぞ遠慮なく産業医にご相談ください。

知ることからはじめよう

みんなのメンタルヘルス **総合サイト** こころの健康や病気、支援やサービスに関するウェブサイト

メンタルヘルスへのとびら	こころの病気を知る	治療や生活へのサポート	国の政策と方向性	専門的な情報	ケースに学ぶ
--------------	-----------	-------------	----------	--------	--------

ホーム > メンタルヘルスへのとびら > セルフケアでこころを元気に > ストレスをためない暮らし方

メンタルヘルスへのとびら
◉ こころの病気について理解を深めよう
◉ セルフケアでこころを元気に
▶ ストレスって何？
▶ ストレスをためない暮らし方
◉ こころの病気と上手につきあうために
▶ こころの病気の初期サインに気づく
▶ 専門機関への相談や受診をするときは？
▶ こころの病気とのつきあい方
◉ ともに支えあう社会づくり
◉ トップページ目のアート作品について

ストレスをためない暮らし方

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるとこころや体の調子をくずしてしまうこともあります。ここでは、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。



◉ ライフスタイルはこころの健康にも大切

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。また、ストレスがたまったときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せます。

◉ 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ない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。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。しかし、こころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラーなどの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。

このページの先頭へ ◉