



### ～春の変化に要注意！～

春は何かと「変化」の多い時期です。気候の変化による気温の寒暖差、異動による職場や生活環境の変化、子どもの進学や就職などで家庭内の変化等が生じます。新しい環境は楽しみでもありストレスにもなります。さらに今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、これまでにない環境の変化を経験しているので、より心身の健康に注意が必要です。

#### ★心当たりありませんか？

体のサイン	こころのサイン
<ul style="list-style-type: none"><li>・食欲がない、逆に食べ過ぎる</li><li>・寝つきが悪い、何度も目が覚める</li><li>・肩こり、頭痛、腹痛、腰痛などがある</li><li>・下痢または便秘をしやすくなる</li><li>・動悸やめまい、耳鳴りがする</li><li>・タバコや飲酒の増加</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・集中できなくなる</li><li>・疲れやすい、だるさが続く</li><li>・やる気がわからない</li><li>・イライラする、怒りっぽくなる</li><li>・いつも不安である</li><li>・涙もろくなる</li><li>・些細なことが気になる</li><li>・何事にも興味がわかず楽しくない</li><li>・必要以上に緊張しなければと感じる</li></ul> 

ストレスを感じたときは、どんな症状が現れますか？自分のストレスサインを知っておくことも大事です。



#### ★心身の健康を保つためのセルフケア★

##### 1 生活リズムを整えましょう

起床時間や食事、就寝時間は、なるべく毎日同じ時間になるように心がけ、起床時には朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。

##### 3 食習慣に注意しましょう

朝食を摂ることで体が目覚め、1日の活動の準備をします。体調を整えるために、栄養バランスに気を付けて色々な食材を摂るように心がけましょう。



##### 5 気分転換を心がけましょう

ちょっとした「楽しい」と思える事をしたり、リラックスできる時間を持ちましょう。

- ・読書、絵画、音楽、映画、ドラマ、アニメ等を楽しむ
- ・ストレッチなどで体を伸ばしてほぐす時間をつくる
- ・シャワーでなくゆっくりとぬるめのお風呂につかる

##### 2 短時間でも体を動かしましょう

人混みを避けて散歩をする、ストレッチや体操、家事などで体を動かすようにしましょう。適度な運動はリフレッシュや快適な睡眠につながります。



##### 4 快適な睡眠を確保しましょう

快適な睡眠は、心身の疲れを取り、気分転換にもつながります。寝る前の飲酒や喫煙、パソコンやスマホを見ることは睡眠の質の低下につながるので気をつけましょう。



#### ★こころが晴れないときは・・・

##### ●人とのつながりを大切にしましょう

孤立や孤独は心身の不調につながります。人とのつながりをもつことは、ストレスの軽減やストレスへの抵抗力を高めることとなります。不安や心配を溜め込まず、安心して話せる仲間を増やしていきましょう。話すことで気持ちの整理が付き、直接解決にむすびづかなくても、気持ちが楽になることもあります。

##### ●相談窓口の活用

- ・心の健康相談の活用
- ・保健所や精神保健センターの活用
- ・医療機関に相談



#### \*知っていますか?こころの応急手当\*

##### ～メンタル・ファーストエイド～

「こころの応急手当(メンタル・ファーストエイド)」とはオーストラリアで開発されたもので、身近な人のこころの不調に気づいた時に、専門家につながる前に、どのような支援を行うと良いかを学ぶプログラムで、次の5つのステップ(り・は・あ・さ・る)で構成されています。

① リスク評価～自傷・他害のリスクをチェック

② 判断～判断・批判せずに話しを聞く

③ 安心～安心と情報を与える

④ サポート～適切な専門家のサポートを受けるよう勧める

⑤ セルフヘルプ～自分でできる対処法を勧める

