

こころの健康づくり はじめませんか？

人は誰しも、こころが晴れるときもあれば、曇るときもあります。しかし、1日中晴れることがなく、ふさぎ込むような状態が何日も続いている場合は、専門家の助けが必要かもしれません。こころの病気は、誰もがかかる可能性があるものです。こころやからだの不調が続いていたら、早めに対処しましょう。

○こんな悩みはありませんか？

体の調子が…

- 食欲がない
- 頭痛や肩こり、吐き気などが辛い
- 下痢・便秘が続いている
- 毎晩なかなか寝付けない

こころがモヤモヤ…

- 1日中憂うつな気分が続く
- 焦りや不安で落ち着かない
- 考えが前に進まない
- 理由もなくイライラする

行動に変化が…

- 人に会いたくない
- 遅刻・早退・欠勤が増えた
- ケアレスミスが増えた
- 好きなことでもやる気が起きない

—————これらの症状は、こころの病気のサインかもしれません—————

○ストレスがこころの病気の引き金に！

現代社会においては、誰もが多少なりともストレスを抱えながら生活しており、人間関係、結婚の問題、仕事の負荷や重圧、家庭環境、健康問題など、さまざまなストレスにさらされているといえます。こころの病気は、これらのストレスが積み重なることで発症します。また、近年はスマートフォンやSNSが生み出すストレスからこころの病気を引き起こす若者が増えていると言われています。

○ストレスを抱え込まないために

適度なストレスは、意欲や集中力を生み出し、私たちの生活に刺激を与えます。しかし過剰なストレスは、自律神経の働きを乱し、心身の不調を引き起こします。ストレスが蓄積されないよう、発散できる時間を生活に取り入れましょう。自分に合った方法を見つけ、習慣化するのがストレスと上手につき合うコツです。

- ◇リラクゼーション・・・入浴、腹式呼吸、アロマセラピー など
- ◇からだを動かす・・・散歩、スポーツ など
- ◇コミュニケーション・・・友人とおしゃべり、上司・友人などに相談 など
- ◇趣味・気晴らし・・・カラオケ、芸術活動、旅行 など

○ひとりで抱え込まないで

悩みやストレスがいつまでも解消できない、心身の不調が続いているなど、一人で解決できない問題が起こったら、とにかく誰かに相談してみましょう。家族や友人、知人など、身近に話を聞いてくれる人はいませんか？ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで心は軽くなります。身近に相談相手が見つからない、話しても解決できない問題があるときには、各種相談機関に相談することもできます。

「助けを求めているのは、能力がないからだ」とか「弱みを見せたくない」と考えるのは、間違いです。支援を受けて問題解決する力を「受援力」と呼ぶことがあります。困ったときに「助けて」とサポートをお願いすることは、大切な“生きる力”です。

悩みや、ストレスは多かれ少なかれ誰にでもあり、かつ避けられないものです。けれどもストレスが生じる仕組みや、自分の心の状態をよく知り、対処することで、こころの健康は保つことができます。

各種相談機関

- ◎健康福祉課 健康づくり担当 ☎62-1233(平日午前8時30分～午後5時15分)
- ◎秩父保健所 ☎22-3824(平日午前8時30分～午後5時15分)
- ◎埼玉いのちの電話 ☎048-645-4343(24時間 365日)
- ◎厚生労働省 こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556(平日午前9時～午後5時)