



# こころの健康を保つために

いきいきと自分らしく生きるためには、身体の健康と同様にこころの健康を維持することも大切です。今回は、こころの健康を保つためのポイントを紹介します。

## 「ストレスに気づこう」

ストレスは早めに対処することが大切です。ストレスによる心身のサインは人それぞれ異なりますが、見逃さないようにしましょう。

### こころのサイン

- ・気分が沈む、憂うつ
- ・気持ちが落ち着かない
- ・怒りっぽくなる
- ・理由もなく不安になる

など

### からだのサイン

- ・頭痛、肩こり、めまい、耳鳴りがする
- ・眠れない、眠りが浅い
- ・食欲がない
- ・疲れがとれない

など



## ストレスと上手く付き合おう

### ①生活習慣を整える

- ・バランスのよい食事
- ・適度な運動
- ・十分な質のよい睡眠

\*特に睡眠不足は疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど生活の質に大きく影響するので気を付けましょう。

### ②自分なりのリラックスマethodをもつ

・好きなことに没頭する、身体を動かす

例・旅行、音楽鑑賞、ウォーキング、ヨガ

・リフレッシュタイムでこころのスイッチを切り替える  
例・入浴、アロマセラピー

### ③思考(考え方のクセ)を見直す

「○○しなければならぬ」といった考えに捉われ過ぎず、違う角度から物事を見るなど多角的に考えてみるのが大切です。100%を求めることを一旦止めて、時には自分を甘やかしてみよう。

### ④人とのつながりを大切に

人や地域とのつながりは、こころの健康の維持・増進に大きく関わります。例えば、仕事上の弱音を吐いたり、こころのSOSを察知してサポートしてくれる人があることで、こころの健康を保つことができます。

自分でうまく処理できないときは、ひとりで悩みこまず、周囲に相談しましょう。下記の相談窓口もご利用ください。

## こころの相談室を開設します



専門の心理士がお話をお伺いします。人と話すことで頭や心の中が整理できたり、心が軽くなったり、ストレスが和らいだり、新たな気づきが得られることがあります。どのようなことでも結構です。お気軽にお越しください。ご相談内容について、秘密は厳守します。お話したことが、第三者に伝わることはありません。

面談場所：湯浅町役場内  
料 金：無料  
申 込 み：予約制です。  
二次元コードまたはお電話にて事前予約をお願いします。  
U R L : <https://logoform.jp/f/DZrby>  
電 話：65-3008

