

心のストレスは誰もが少なからず持っていることと思います。仕事のストレス、人間関係のストレス、家庭のストレス……。気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。

*** あなたの心のストレスをチェック!!** 最近1ヶ月のうちに思い当たるものに○をつけましょう。

1	家庭内でいろいろ問題があった	11	朝、気持ちよく起きられずに、気分が悪い
2	仕事において、多くの変化があった	12	頭がすっきりしなく、頭重感がある
3	日ごろから楽しみにしている趣味などがない	13	肩こりや背中、腰が痛くなることがある
4	いつも実践している運動などがない	14	食欲がなくなり、次第に体重が減ってきた
5	気分が沈みがちで、ゆううつである	15	腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す
6	ささいなことに腹が立ち、イライラする	16	目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある
7	仕事をやる気がなくなり、疲れやすい	17	急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
8	人に会うのがおっくうで、何でも面倒くさい	18	手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい
9	前日の疲れがとれず、朝方から体がだるい	19	よく風邪をひくが、治りにくく長引く
10	寝つきが悪く、夢を見ることが多い	20	医者診察を受けたら気のせいだと言われた

マル○の数

5 個以下

特に心配はないでしょう。

6 ~ 10 個以下

ストレスの蓄積が心配です。上手にストレス解消を。⇒1を参考にしましょう。

11 ~ 15 個

ストレスがたまっているので、休養が必要です。⇒1を実践し、それでも改善しなければ2をお勧めします。

16 個以上

少し危険な状態です。医師など専門家に相談しましょう。⇒2をお勧めします。

1 心を元気にする方法

- **休養**：「仕事がなかなか休めない」と思っていないですか。しかし、自分のための休みをつくるという“心のゆとり”が現代の社会には必要ではないでしょうか。疲れがたまってからではなく、疲れがたまる前に思い切って休暇をとり、ストレス解消とエネルギーの補給を図りましょう。
- **食事**：1日3食、バランスのよい食事を摂りましょう。豆腐や小魚などに多く含まれるカルシウムは、イライラや怒りっぽい気持ちを静める効果があります。
- **運動**：適度な運動は快適な睡眠をもたらしてくれます。ウォーキングは筋力がつくだけでなく、リフレッシュ効果もあります。
- **睡眠**：適切な睡眠時間はひとそれぞれ。大切なことは、“いっぱい眠る”ではなく“ぐっすり眠る”ことです。寝る前に軽くストレッチをすると眠りやすくなりこともあります。
- **入浴**：体を温めることで全身の疲労回復につながります。温泉も効果的です。

2 それでも心の元気が回復しないときは？

- **心の専門家に相談しましょう。**
心の不調が長引くときは、症状を悪化させてしまわないように早めに受診してみることをお勧めします。精神科・心療内科が主な診療科になります。治療は“あせらずじっくりと”が回復への近道です。周囲の方（家族や友人）も暖かく見守る姿勢で接しましょう。

◇ 城里町では、下記のように2ヶ月に1回「こころの相談会」を実施しています。心の病をかかえている本人だけでなく家族の相談にも応じています。どうぞご利用ください。

- 日程 5月27日(火)・7月22日(火) ※この後の日程については健康カレンダーをご覧ください。
- 時間 午後1時30分～4時30分(1件あたり1時間枠)
- 場所 常北保健福祉センター ● 相談員 精神保健福祉士・保健師

◎相談は無料です。予約制となっています。事前にご連絡ください。秘密は厳守します。

申込先・問合せ 健康福祉課(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550または☎029-240-6630

次回のまごころ通信は、広報しろさと6月号に掲載予定です。