

# まごころ通信

sincerity correspondence  
Vol.1 2005 5月

進学・就職・転勤等の忙しい時期に、精神的バランスを崩してしまう方も少なくありません。身体だけでなく、心の健康についてもきちんと見直していくことが重要です。身も心も健康に保たれてこそ本当の健康といえるのです。

## ストレスってなんだろう？

物に力が加わると、その物体は歪んでしまいます。人間も、極端な暑さ・寒さ・騒音・過度の空腹・疲労・人間関係のトラブルや経済的不安などの圧力が加わると、少なからず歪みが生じます。それがストレスです。人はストレスを受けるとそれを元に戻すように自然に反応します。しかし、過度のストレスが長く続き、対応しきれなくなると、心にも、からだにもいろいろなトラブルが生じてきます。

## ストレスと上手につきあう

適度なストレスは毎日の生活にメリハリを持たせ、プラスに働くこともあります。自分にとってのストレスはどんなものか？自分に一番合ったストレス解消法は？きちんと認識しておけば、ストレスによるトラブルを最小限に抑えることができます。ストレスによる心身のトラブルは、早いうちにその原因を見つけ出し、解消することが大切です。

## 代表的なストレス病

うつ病：文字通り、ゆううつな気分が長く続き、からだのあちこちに不調が現れる。

- ・気分の落ち込み……ゆううつで元気が出ない、何事もよくよ考えてしまうなど
- ・意欲や思考力の低下……人に会いたくない、集中力がなくなる、関心・興味がもてないなど
- ・からだの変調……夜ぐっすり眠れない、だるい、頭が重いなど

心身症：精神的な不安や緊張、興奮が続き、からだに症状や病気となって現れたもの。

神経症(ノイローゼ)：たえがたいほどに強い「不安」や「葛藤」が続き、日常生活に支障をきたす症状を引き起こす。精神面に症状が強く現れる。完璧主義者、潔癖症、神経質な人がなりやすい

## ストレス病への対処方法

- ストレスは休養が第一！とにかく休むことが大切です。
- お酒は控えめに  
心が弱っているときはアルコールが負担になってしまうこともあります。
- 叱咤激励は厳禁！  
励ましやアドバイスより、ゆっくりと話を聞いてあげることが大切です。
- 相談内容は明かさない  
秘密厳守で！誰かに相談するときも本人の了承を得る。
- 家族とサポート体制を整え、専門家のアドバイスを受けることも必要です。

### こころの相談会(年6回) 要予約

精神科医又は精神保健福祉士による相談会を行っています。  
一人で悩まず、ご相談下さい。保健師も、随時、ご相談に応じています。

### 家族教室(年6回)

家族どうしが支えあう会です。  
話し合い・仲間づくりの場です。

城里町役場 健康福祉課(城里町常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通) ☎029-288-3111(代表) 保健師まで