



こころの安心 相談窓口  
エイジェック 新宿本社  
担当: 鈴木・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。本格的な夏が始まり、夜間になっても25℃を下回らない熱帯夜が続いています。睡眠中、自身も気付かないまま熱中症になる危険がありますので、水分補給や寝室のエアコンの上手な活用に注意してください。

今月号は、【ストレスサイン】【セルフケア】についてお伝えします。

### 自分のストレスサインを知ろう

「ストレス」と聞くと、嫌なことやつらいことを連想することが多いですが、**ストレスとは、外部からの刺激を受けた時に生じる緊張状態のことを指します。実は嬉しいことも楽しいことも、日常の中に起こる様々な変化がストレスの要因になります。ストレスを受けている状態は、何かしらのストレスサインが出ているものです。**例えば、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなる、仕事でうっかりミスが増える、集中できない、など。自分のストレスに気付けるようになると、セルフケアが早めにとれるようになります。

#### からだのサイン

肩こりや頭痛、  
腹痛、腰痛などの痛み



下痢や便秘



食欲がなくなる、  
食べ過ぎてしまう



寝つきが悪い、  
夜中や早朝に  
目が覚める



めまいや耳鳴り



#### こころのサイン

イライラしたり  
怒りっぽくなる



ちょっとしたことで  
泣き出してしまう



気分が落ち込んで、  
やる気がなくなる



人付き合いを  
避けるようになる



出典：国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター こころの情報サイト  
厚生労働省 こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

### セルフケアってなに？

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると心身の調子を崩してしまいます。**日常生活の中では、ストレスをためないように、自分のできる範囲で自分の面倒を見ることが「セルフケア」の基本です。**

セルフケアは、身体はもちろん、心が疲れた時にも有効な手段です。早めに対応すると、効果が高まります。

### 試してみよう！6つのセルフケアメニュー

#### ■体を動かす

有酸素運動がおすすめ、  
1日20分程度。



#### ■腹式呼吸をくりかえす

ゆっくり3秒数えながら吐き、  
ゆっくり3秒数えながら吸う。



#### ■音楽を聴いたり歌を歌う

音楽を聴くことだけに集中しよう！  
歌っている間は呼吸が深くなります。



#### ■今の気持ちを書いてみる

悩みを客観視できて、  
気持ちが落ち着きます。



#### ■「なりたい自分」に目を向ける

できていることに気付けます。  
小さな目標から始めてみよう！



#### ■失敗したら笑ってみる

笑いで見方が変わり、  
新しい側面に気付けます。



#### 「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ  
金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、  
心の健康状態を確認してみましょう。

睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

