



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

