



セルフケアの限界チェック

チェックしてみましょう！

1日中、2週間程度持続して



気分転換ができない
暗い気持ちが続く

もともと好きなことにも
興味がわかない

裏面でご紹介しているようなセルフケアを行っても、上記のチェック項目に該当する場合には、うつ病(*)などのこころの病気にかかっている可能性があります。精神科・心療内科を受診しましょう。保健所や精神保健福祉センターでも相談できます。

(*) うつ病

脳内から出る神経伝達物質が不足し、情報がうまく伝わらない病気です。誰でもかかる可能性があります。適切な治療により回復できる病気です。



相談機関一覧

こころの健康相談については、下記の機関で受けられます。

埼玉県にお住まいの方（さいたま市を除く）

〈来所相談〉

埼玉県立精神保健福祉センター
北足立郡伊奈町小室818-2
平日9:00～17:00（予約制）
予約電話048-723-6811

〈電話相談〉

埼玉県こころの電話
平日9:00～17:00
048-723-1447

さいたま市にお住まいの方

〈来所相談〉

さいたま市こころの健康センター
さいたま市中央区本町東4-4-3
平日9:00～17:00（予約制）
予約電話048-851-5665

〈電話相談〉

さいたま市こころの電話
平日9:00～16:00
048-851-5771

■ ■ ■ 上記相談機関以外に、お住まいの住所地
■ ■ ■ を管轄する保健所でも相談できます。 ■ ■ ■

☆ このリーフレットに関するお問い合わせ ☆

埼玉県立精神保健福祉センター
048-723-1111（代表）

平成21年3月発行

「こころを元気にする方法」

こころが疲れてしまった時、
あなたならどうしますか？



©fumira

現在の日本はストレス社会と言われていています。ストレスが高まると、身体的にも精神的にも、不調が出てくるが多くなります。

このリーフレットでは、うつ病などのこころの病気を予防するために、あなたが、あなた自身でできる【セルフケア】を考えます。

監修 埼玉医科大学総合医療センター
メンタルクリニック 教授 堀川直史

協力 社団法人埼玉県精神保健福祉協会
発行 埼玉県立精神保健福祉センター



埼玉県のマスコット
コバトン

・・・ストレスとは・・・

とりまく環境などが変化すると、人間はそれまでと違った方法で変化に対応しようとします。こうした変化を「**ストレス**」と呼びます。

その変化の結果、生じる心身の不調を「**ストレス状態**」といいます。



「**ストレス状態**」が続くと人間はどうなるのか。

1 体の変化

疲れやすくなる・頭痛・腹痛・便秘・下痢
食欲がなくなる・風邪を引きやすくなる

2 心の変化

イライラする・落ち込みやすくなる
元気がなくなる

3 行動の変化

遅刻・欠勤が増える・酒や煙草が増える
買い物やギャンブルが増える

このような「**ストレス状態**」が長く続くと、うつ病などのこころの病や身体疾患を発病したり悪化したりします。

(((ストレスのセルフケア)))

あなたが、自分でできるストレス状態の解消方法をご紹介します。
この方法により、必ずしもストレス状態が解消されるとは限りませんが、早めの対策が大切です。
是非、お試しください。



1

体の疲れをいやす

まずは、身体の疲れをきちんといやすしましょう。食べること、寝ることは、人間にとって必要不可欠な行動です。セルフケアの基本です。

2

マイ・ストレスサインを知る

自分がストレス状態になった時の症状を知っておくことは、早めの対策につながります。

疲労などの身体的な症状、イライラするなどの感情の変化、ミスが増えるなどの行動の変化等、自分なりの特徴を把握しておきましょう。個人によって、症状は異なります。

3

リラクゼーション

「リラクゼーション」というと、難しく思われるかもしれませんが、思ったよりも手軽に行うことができます。

ここでは、自分で簡単にできるリラクゼーションとして、「呼吸法」をご紹介します。自分が落ち着ける環境で、行ってください。

～呼吸法～

- ①椅子にすわって、背筋を伸ばす
- ②腹筋に力を入れて、口から息をはく
- ③はききったら、腹筋をゆるめる
- ④自然に、鼻から息が入る
- ⑤息をはく時間：約10秒、吸う時間：約5秒
- ⑥これを数回繰り返す

4

サンクスゲーム

その日に3つ「よかったこと」「うれしかったこと」を思い出して感謝するゲームです。

このゲームにより、「私には感謝するものがある」「私によくしてくれた人がいる」ことを感じると、「私も捨てたものじゃない」となり、前向きに考えられるようになります。

5

ちょっとした楽しみリストをつくる

1人でできること、手軽にできることをリストに書きま

す。リストの中から毎日1つは実行するようにしましょう。例えば、音楽を聴く・推理小説を読む・珍しい物を食べるなど、毎日の生活に負担にならない程度のことを行います。

6

自分をほめる／見方を変える

自分をほめるために、「私の長所リスト」を書いて、ときどき見ます。書くだけではなく、壁などに貼っておいて時々見ることも大切です。

日常生活の「見方」を変えることも重要です。

「うまくできなかった」

→「ほかは大体うまく行った」

「誰も私をわかってくれない」

→「少しでもわかってくれる人がいればいい」

このような考え方をしましょう。