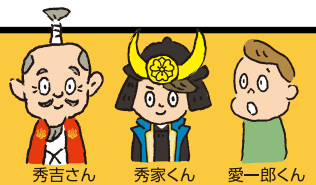


# 心が疲れている あなたに贈る「癒し」のスキル



# 疲れた心を癒す 「セルフケア」

10/10は  
「世界メンタルヘルスデー」

## ストレスってなに？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。日常生活の中で起こるさまざまな変化が、ストレスの原因となります。

昇進のようにプラスと考えることが、本人にとっては大きなストレスとなることも…



## ストレスが 体に及ぼす 影響は？



ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらの**ストレスサイン**が体に現れます。

ストレスを上手にコントロールできないと、**心理的なダメージだけでなく、高血圧や糖尿病などの発症リスクを高めることも…**

## 今日からできる！ ストレスをためない「セルフケア」

ストレスは誰にでもあるものですが、それを負担に感じる人もいれば、やる気にかえる人もいます。日常生活の中でストレスと上手につきあい、快適に生活するための「セルフケア」の方法を身につけましょう。



ポイント

その日のストレスは  
なるべくその日のうちに解消！

### 考え方

- ストレスはあって当たり前、自分にストレスがかかっていることを認める
- 寝る前にその日のよかったことを思い出す
- 今の気持ちを紙に書き出し、問題点をはっきりさせる
- 忙しいときこそ笑顔をつくる
- 自分へご褒美を用意する  
など



今週末は釣り！  
自分にご褒美じゃーっ！！

### 相談

- 友人、家族、同僚、地域・趣味の仲間など、日ごろから気軽に話せる人を増やす
- 体と心の不調が続くときは、早めに専門家に相談する  
など



### 「自分ばかり忙しい」を解消！

今は仕事を引き受けられないことや、手伝ってほしいことを冷静に言葉で伝えて、自分から行動を起こしましょう。



ポイント

仕事を断るときは

- 1 お詫び
- 2 理由とお断り
- 3 代替案の提示

の流れでいうと  
角が立ちにくい！

- 1 申し訳ありませんが、
- 2 今は△△の件が大詰めでお引き受けできません。
- 3 来週以降なら…



自分の忙しさや大変さをわかってほしいなら、まず相手の忙しさや大変さをわかってもらうのじゃ！