

おっしょい！！健康情報
(令和7年10月)

『セルフケアでこころを健康にしよう』

朝夕の涼しさに秋の訪れを感じる頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。保健師『マロン』です。

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」、こころの健康に目を向け、支えあいの意識を深める日です。

ストレスは誰にでもあります。ためすぎてしまうと、こころや体の調子をくずしてしまうこともあります。

今回は、日常生活の中でストレスをためないコツについてお届けします。

◆コツ① 毎日の生活習慣を整える

- ・ バランスの取れた食事
- ・ 適度な運動の習慣づくり
- ・ 良質の睡眠 ※2025年6月20日発行のメールマガジン「【ていーだコラム】こころと睡眠のお話し」も併せてご参照ください。

▼メールマガジン URL

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/fukuoka/cat130/20250620/>

◆コツ② 日常生活の中で、リラックスできる時間をもつ

- ・ ゆっくりと腹式呼吸をする
- ・ ぼんやりと窓の外を眺める
- ・ ゆったりお風呂に入る
- ・ 軽く体をストレッチする
- ・ 好きな音楽を聴く など

ストレスを紛らわせるためにお酒に頼る方もいますが、睡眠の質が低下し、こころの不安定につながることもあるので気をつけましょう。

◆コツ③ 頭を柔らかくしよう

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。例えば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうま

くいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。そんなとき、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けてみてください。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

◆コツ④ 困ったときは誰かに話してみよう

信頼できる人に話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。こころと体の不調が続くときには、早めに専門家や相談機関に相談することも大切です。

ストレスをゼロにすることは難しいですが、こころの病気の予防には、ストレスとうまく付き合うことが重要です。

セルフケアは、こころの調子を整える習慣です。無理をせず、できることから、少しずつ始めてみましょう。そして、周りの大切な人へも、優しい声かけを忘れないようにしましょう。

また、厚生労働省の働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」では、セルフチェックツールや悩んだときに相談できる窓口情報も掲載されています。ぜひご参考ください。

▼こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp>

【参考・引用文献】

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所＞こころの情報サイト＞ストレスとセルフケア

厚生労働省ホームページ＞世界メンタルヘルスデーJAPAN2025 特設サイト