

あなたのまわりに 危険信号を発している人は いませんか？

家庭や職場で…

- ★ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ★ 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ★ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ★ 周囲との交流を避けるようになる
- ★ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ★ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ★ 飲酒量が増える など

(平成16年厚生労働省うつ対策推進方策マニュアルより抜粋)

ぼーっとしている
ことが多く、以前よりも
能率が落ちている…

常にだるそうで
元気がない

言動が変化したり、
身なりに気を使わな
くなった



「うつ病」の可能性がります。

- ・睡眠障害がある場合やうつ症状が強くて日常の仕事、家事などが困難である場合は、休養と治療を勧めましょう。
- ・保健所、精神保健福祉センターや医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)などで相談するよう勧めましょう。必要に応じて付き添いましょう。
- ・本人が受診したがないときは、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めてもらいましょう。
- ・治療が始まったら、本人の回復のペースに配慮して、支援しましょう。
- ・無理に外出・運動・気分転換を勧めることは避けましょう。

うつは自分では気づきにくいものです。

ご家族や会社の人など身近な人が、一緒に相談機関を訪ねたり、
受診したりすることが大切です。



あなたの 疲れていませんか…？



- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

(平成16年厚生労働省うつ対策推進方策マニュアルより抜粋)

上記の項目が2項目以上、また2週間以上、ほとんど毎日続いている場合にはうつ病の可能性が
ありますので、医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談しましょう。このほかに、眠
れなくなったり食欲がなくなったりすることもよくあります。

強すぎるストレスは、うつ病の原因になります。また、生きている限り、ストレスはつ
きもので、ストレスを完全に避けることはできません。心の健康を保つためには、日常
生活のなかのストレスと上手につきあうことが大切です。

幌延町役場 保健福祉課 保健推進係

ストレスと上手につきあう日常の心得

適度なストレスは緊張感をもたらし、活力のもとになりますが、強すぎるストレスは、心にダメージを与えます。ストレスをためこまない生活をこころがけましょう。



今日できなかつたら明日やる

たとえ何か失敗したとしても、落ち込まず気持ちを切りかえることが大切。「まあ、何とかなるだろう」「今日できなかつた分は明日にまわそう」くらいの楽天的な考え方をもち、気楽に構えると視野が広がるものです。



趣味を持ち、仲間をつくる

「職場の仲間と飲みに行ってストレス発散！」もよいですが、できれば趣味などの共通した職場以外の人と交流をもちましょう。職場、家庭以外の第三の場所を持つことで、ストレスを持ち越さなくなります。



運動は自分のペースで

適度な運動をすることは、身体的にも精神的にも好ましいことですが、競争するスポーツは逆にストレスがたまることも。自分の好みに合った運動を自分のペースで行いましょう。



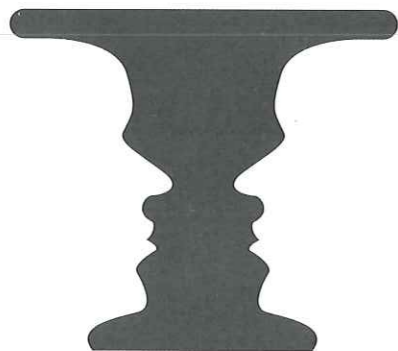
楽しい時間は天引きで

心身に良いことをする時間ははじめから天引きして、1日のスケジュールに組み込んでおきましょう。「時間があまったから運動しよう」というのではなく、手帳にスケジュールとして書き込んでしまいましょう。



ものの見方を変えてみる

左は『ルビンの盃(さかずき)』と呼ばれる絵です。見方によっては、盃に見えたり、向かい合っている人にも見えます。つまり、人間は様々な状況に応じて、自然に柔軟にももの見方を変えることができるのです。あなたは、一つだけの頑固なもの見方にとらわれていませんか？



ストレス解消ってなんだろう？

健康な心のメカニズム

わたしたちは、ストレスを感じると、それを受け止めたり、跳ね返したりする行動を無意識に行って、ストレスを解消しています。それが、どのようなメカニズムなのか、健康な心を空気の入った風船にたとえてみましょう。

①【跳ね返す】

外からのストレスに対して正面から立ち向かい、跳ね返します。様々な不満や葛藤に耐えて乗り越えようとするのがこの場合です。



②【抜く】

心が破裂する前に、心の中にたまったエネルギーを言語化・行動化して発散させます。愚痴を言う、体を動かす、やけ食いするなど。

③【逃がす】

こころの有り様をうまく変化させることで、ストレスを回避します。状況に応じて柔軟に考え方を考えることなどがこれにあてはまります。



ストレスを感じたらすぐ実践

7ステップ リラックス呼吸法

なるべく一人になれる 静かな場所で…

1 いすに深く腰掛ける。

2 手を両側にだらんとたらし、力を抜く。

3 軽く目を閉じて、呼吸に集中する。

4 息を吸いながら、鼻、口、肺に空気が満ちていくことを意識し、息を吐きながら、空気が出て行くことに気持ちを集中させる。

5 簡単な言葉を頭の中で繰り返す。(幸福、安心、愛など、安らぎを覚える言葉であれば何でもよい。)

6 呼吸に向けていた意識を、言葉に向ける。

7 今度は逆に呼吸に注意を戻し、息を吸ったり吐いたりするたびに言葉を繰り返す。

