

2023年6月こころの健康情報⑥こころと体のセルフケア

セルフケアとは…

自分のできる範囲で自分の面倒をみることです

病院へ行くほどではないけれどちょっと体の具合が悪い時に温かくて消化のよいものを食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たりします。これが「セルフケア」の基本です。



こころが疲れたときも自らのストレスに気付き、セルフケアすることが必要です

参考資料：[こころと体のセルフケア | ストレスとこころ | 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～ | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#)

2023年6月 こころの健康情報⑥ こころと体のセルフケア

こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。
おすすめは6つのメニューです。好きなものを選んで試してみてください。

① 体を動かす

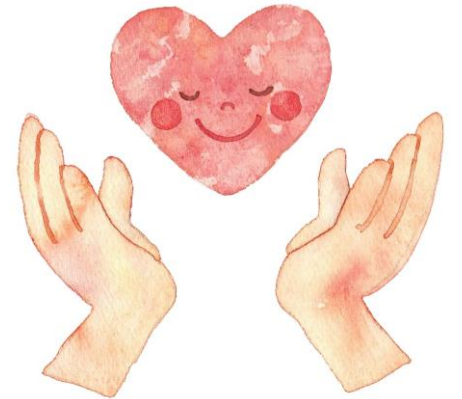
運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。特にウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです！
近所を散歩したり、緑の多い公園を歩くなど、1日20分を目安に続けてみましょう。

② 今の気持ちを書いてみる

今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになり、焦りがやわらぐので、落ち着いて物事を考えることができるようになります。

それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになること。
これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。



2023年6月 こころの健康情報⑥ こころと体のセルフケア

③ 腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、呼吸も浅く、速くなり、汗が出てきて心臓もドキドキ。こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。

椅子に腰掛けている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。立っている場合も、リラックスしておなかに手を当ててみましょう。

呼吸の基本は「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出しお腹をへこませます。

息を吐き出せたら、3秒数えながら、今度は鼻からお腹を膨らませながら息を吸い込みます。5～10分繰り返します。



④ 「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因を探し続けたり、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。

「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。

そして、あなたが思っている理想を思い浮かべてください。

それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、周りの人たちはどんなふうになっていますか？具体的なイメージが浮かんだら、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。

2023年6月 こころの健康情報⑥ こころと体のセルフケア

⑤ 音楽を聞いたり、歌を歌おう

「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。
そのときの気分にあった曲を選んで、音楽にひたりましょう。ただ音楽を聞くことに集中するのです。
歌うのが得意な人は「聞く」だけでなく、カラオケボックスなどに行って、思い切り発散してみてもいい？
歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラもどこかに消えてしまうかも。

⑥ 失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。
どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるもの。
それに気づくと、物事がグッと楽になるのです。

もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、
いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。

「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。



2023年6月 こころの健康情報⑥ こころと体のセルフケア

眠れなくて体がしんどい、食事をあまりとっていないときなどは、
「運動メニュー」を無理に行わないこと。



つらいときは一人で我慢しないで、
誰かに「ツライよお……」とグチることも、立派なストレス解消法です。

**睡眠障害や食欲低下、こころの不調を示すサインが
2週間程度続くようであれば心療内科や精神科を受診してください**

2023年6月 こころの健康情報⑥ こころと体のセルフケア

心療内科・精神科を受診する目安①

最近1か月の心の疲労チェック
K6をもとに心療内科医 海原純子さんの監修で作成

	まったくない (0点)	少しだけ (1点)	時々 (2点)	たいてい (3点)	いつも (4点)
神経過敏(ささいなことでびくびくしたりする)に感じましたか?					
絶望的だ(もう終わりだというような気分)と感じましたか?					
そわそわしましたか(落ち着かない感じ)?					
気分が落ち込み 何が起ころっても気が晴れないように感じましたか?					
何をするのも面倒で おっくう やりたくないと感じましたか?					
自分は価値がない(自分ってだめ)人間だと感じましたか?					

合計 5点未満:元気 5~10点未満:やや疲れ気味 10点以上:疲れがたまっている

質問に回答し選んだ項目の合計点から判定します

合計10点以上、かつ睡眠障害、食欲低下などが2週間程度あれば心療内科や精神科を受診してください

参考資料：NHK あさいち 2023年5月17日放送「5月病を吹き飛ばそう」

2023年6月 こころの健康情報⑥ こころと体のセルフケア

心療内科・精神科を受診する目安②

心の不調を示す4つのサイン

いずれかの症状が1日中2週間以上続く場合はうつの可能性が高いため
心療内科・精神科を受診したほうがいい

<h4>気分のサイン</h4> <ul style="list-style-type: none">○ 怒りっぽい○ おっくう○ 楽しいことがない○ 一人ぼちな孤独感○ イライラする○ やる気がしない○ 自分が無価値に感じる	<h4>体のサイン</h4> <ul style="list-style-type: none">○ 睡眠障害○ 食欲の変化○ 体の痛み○ 胃腸障害など○ めまいや耳鳴り○ だるい○ 肩こり
<h4>表情のサイン</h4> <ul style="list-style-type: none">○ 笑いがなくなる○ 表情がない	<h4>行動のサイン</h4> <ul style="list-style-type: none">○ 動作のスピードがのろくなる○ 身だしなみにかまわなくなる○ 必要でないものを買ってしまう○ 決められない○ 遅刻が多い○ お酒の量が増えた○ ミスが増える○ 甘いものの過食

参考資料：NHK あさいち 2023年5月17日放送「5月病を吹き飛ばそう」