

知って得する **健康** ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識 検索



令和4年
5月のテーマは…

コロナに負けないココロを手に入れよう
～ストレスとの上手な付き合い方～

講師
臨床心理士
大迫 千都香

ストレスって何だろう！？

何をストレスに感じるかは人それぞれです。また、すべてのストレスが悪者なわけではありません。今はコロナ禍という特殊な状況自体が皆さんに大きなストレス要因としてのしかかっています。ストレスとうまくつきあい、上手にしのごことで日々の生活を豊かにすること（自分のストレスを自分で管理・コントロールすること）が大切です。



ストレスチェックをしてみよう！ここ1か月についてお答えください。

No.	項目	ほとんど なかった	時々 あった	しばしば あった	いつも あった
1	活気がわいてくる	4	3	2	1
2	元気がいっぱいだ	4	3	2	1
3	生き生きする	4	3	2	1
4	怒りを感じる	1	2	3	4
5	内心腹立たしい	1	2	3	4
6	イライラしている	1	2	3	4
7	ひどく疲れた	1	2	3	4
8	へとへとだ	1	2	3	4
9	だるい	1	2	3	4
10	気が張り詰めている	1	2	3	4
11	不安だ	1	2	3	4
12	落ち着かない	1	2	3	4
13	ゆううつだ	1	2	3	4
14	何をするのも面倒だ	1	2	3	4
15	物事に集中できない	1	2	3	4
16	気分が晴れない	1	2	3	4
17	仕事が手につかない	1	2	3	4
18	悲しいと感じる	1	2	3	4
19	めまいがする	1	2	3	4
20	体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
21	頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22	首筋や肩がこる	1	2	3	4
23	腰が痛い	1	2	3	4
24	目が疲れる	1	2	3	4
25	動悸や息切れがする	1	2	3	4
26	胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27	食欲がない	1	2	3	4
28	便秘や下痢をする	1	2	3	4
29	よく眠れない	1	2	3	4

厚生労働省 ストレスチェックより

合計 点

- * 63点以上：要注意
- * 77点以上：高ストレス

ストレス対処法を考えよう

・自分自身の考え方の癖に気づく

→どうも自分は最初から、ダメだ失敗するに決まってると思いがちな。

・考え方の幅を広げる

→その根拠は何だろう？前に失敗した経験を引きずってるな。でも今回も同じとは限らないぞ。

・セルフケアを身に着ける

・リラクゼーションを取り入れる

こころのケア

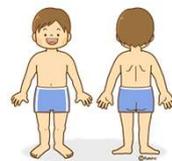
- ☆自分の内面に耳を傾ける
- ☆趣味を持つ
- ☆自分を褒める、大切に
- ☆好きな人との時間、好きな本、好きな映画などを楽しむ
- ☆心地よい場所や人間関係を持つ
- ☆責任のない立場や時間を設ける
- ☆泣くことを自分に許す
- ☆楽観と希望を大切に



セルフケアの具体例

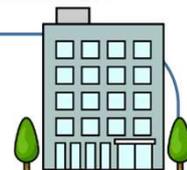
身体のケア

- ☆良い睡眠
- ☆バランスの取れた食事
- ☆適度な運動、スポーツ
- ☆病気の時はしっかり休む
- ☆リフレッシュ休暇を取る
- ☆マッサージや美容院
- ☆リラクゼーション



職場でのケア

- ☆適度に休憩を取る
- ☆同僚（仲間）とおしゃべりする時間を持つ
- ☆仕事の愚痴やつらさを分かち合う
- ☆成功体験も分かち合う
- ☆相談できる人、尊敬できる人を見つける
- ☆自分の限界を決めてみる
- ☆感謝の気持ちを言葉にする
- ☆必要なことは思い切って聞いたり、頼んだりしてみる



リラクゼーションのご紹介♪

呼吸法を取り入れてみましょう！

- ①楽に椅子に座り、両足が床についているようにします
- ②軽く息を吸います（深く吸いすぎないように）
- ③2秒間息を止めます
- ④6秒間かけてゆっくりと吐きます
- ⑤ゆっくり呼吸を続け、4秒間かけて吸ってから2秒止めて6秒間かけて息を吐きます

力を抜いて
1日10分間
繰り返すと効果的♪



国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 行動医学研究部より

漸進的筋弛緩法を体験してみましょう！

- ①両手…両手をグーッと握って（5秒）→ゆっくり広げる（10秒）
- ②両腕…力こぶを作るように腕を曲げ、脇をしめてグーッと力を入れる（5秒）
→ストンと抜きます（10秒）
- ③両肩…両肩をグッと上げ、耳まで近づけて緊張させて（5秒）
→ストンと抜きます（10秒）
- ④首……首を下げて、首の後ろを緊張させて（5秒）
→ストンと抜きます（10秒）
- ⑤顔……目と口をグーッとつぶって奥歯をかみしめて（5秒）
→ポカンと口を開けます（10秒）
- ⑥背中…腕をグーッと外に広げて肩甲骨を引き付けて（5秒）
→ストンと抜きます（10秒）
- ⑦お腹…お腹をへこませて、お腹に力を入れて（5秒）
→ストンと抜きます（10秒）
- ⑧お尻…お尻の穴を引き締めるようにグーッと力を入れて（5秒）
→スーッと抜きます（10秒）
- ⑨脚……足全体にグーッと力を入れて緊張させて（5秒）
→ストンと抜きます（10秒）

大阪府こころの健康総合センターより