

なんにもやる気が起きない...
全然眠れない...
食欲もあんまりないし...
どうしたのかな、わたし。



心の病気は誰にでも起こりうるものだから、正しい知識を持ちましょうね!



・こころの病気は誰にでも起こり得るものです

こころの病気で通院や入院をしている人たちは、国内で約420万人にのぼりますが(平成29年)、これは日本人のおよそ30人に1人の割合です。
生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。

こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気といえるでしょう。



・ストレスを起こすストレスと、心身の反応

こころや体にかかる外部からの刺激をストレスターと言ひ、ストレスターに適応しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応をストレス反応と言ひます。

・ストレスターのいろいろ

- ・ 環境的要因・気候や騒音など
- ・ 身体的要因・病気や睡眠不足など自分の身体の不調
- ・ 社会的要因・人間関係や仕事が忙しいなど、社会とかわること

厚生労働省 「こころの耳」 「みんなのメンタルヘルス」より

・過剰なストレスをためない生活を目指そう!

「生活習慣」生活のサイクルを整える



分かっているわよ。そうよ、よく言われるじゃないの。

「分かっていた」ならやってみたかい? 実際にやってみると、意外に難しいんだよ。

生活リズムを一定にすることで心身が慣れていきます。排せつや睡眠は、生活リズムに大きく影響されます。



「すべき」思考に注意しよう

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、「必ず〇〇すべき」と思うことがありますが、自分がコントロールできないことまでそう考えると、思ったようにことが運ばない場合に新たなストレスターとなります。自分の考え方の癖を知り、「すべき」と思ったときに気づくようになると、過剰なストレスをためないことに役立ちます。

つまり、思考のセルフケアってトコかしら。



出来ていないことだけに目を向けず「できていること」「うまくいっている部分」にも目を向けるのも、自分をフェアに扱うコツだね。

「相談」困ったときは誰かに話してみよう



誰かに相談するのってそんなに大事な事なのかしら?

第三者に話すことで、自分の考えや感情が整理できたり、解決に至らなくても、「相談にのってもらえた」という安心感が助けとなります。



でも私..友達にそういう話ができないよ..

相談は友達や家族に限らないよ。外部相談窓口もあるよ。



・自分のストレスサインを知っていますか?



ワタシは眠れなくなっちゃうのよね...

過剰なストレス状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしら**ストレスサイン**が出ているものです。こうしたサインが出ているからといって病気というわけではありませんが、対処しないまま同じ状態が続くと、心身の調子をくずしてしまうことがあります。

自分のストレスサインを知って、自分で気づければ、早めに休息をとれるようになるんだ。セルフケアができるよ!



・嬉しいこともストレスターとなりえます

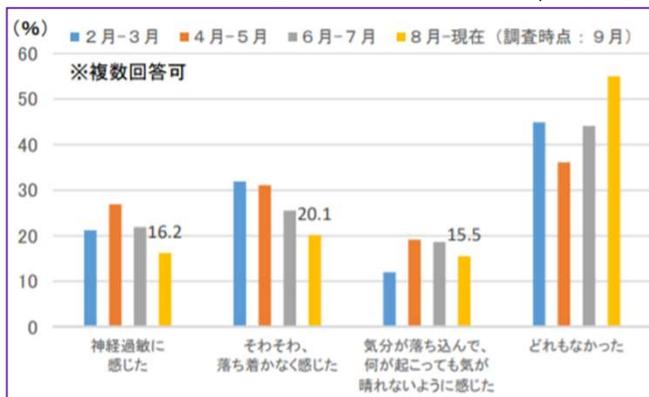


ストレスの原因はなにもつらい事や悲しい事だけではないんじゃないよ。



コロナで、あなたの気持ちはどのように変化しましたか？

調査期間：2020.9.11～9.14 10,981件対象



厚生労働省：新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査の結果概要



毎日の生活が変化して、気持ちの変化を感じている人もいますね。

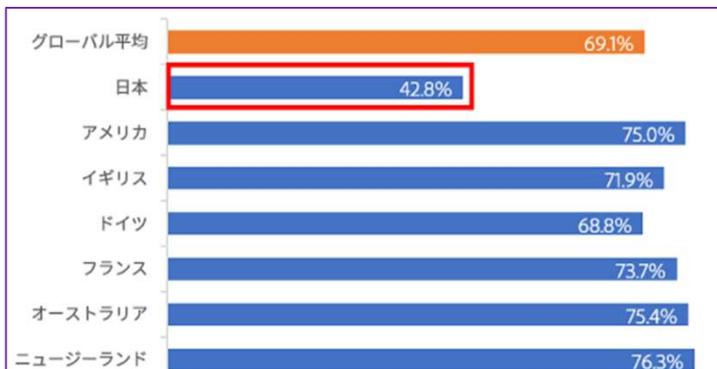
働き方も遊び方も変わり、長期化しているものね。でも、気持ちの変化はよしあしではなく、自分の気持ちに気づくことも大切だよ。



オフィス勤務よりテレワークの方が仕事はかどりますか？

調査期間：2021年4月30日～5月28日

実施対象：3,404人（日本：500人、アメリカ：501人、イギリス：501人、ドイツ：501人、フランス：500人、オーストラリア：502人、ニュージーランド：400人、従業員数1000名以上の企業に勤める男女。）



アドビ株式会社調査

仕事の内容によってはかどるものもあるけどはかどらないものもやっぱり、あるのよね



文化や働き方のちがいによって、テレワークがやりやすいかどうかもちがうんじゃないの。日本は工夫や順応も得意だから、そのうち逆転するかもしれないよ。



こころや身体の注意信号に気づこう

こんな症状は出ていませんか？

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める



周囲の人が気づきやすい変化

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたいがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある

そういえば、○○さん大丈夫かしら？まずは明日、声をかけてみよう



このような症状が続いていたり、日常生活に支障が出ている場合は、専門機関に相談しましょう。

その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

避けてほしいストレス解消法

ストレス解消法には個人差がありますが、ありがちでも、注意が必要なものもあります。

暴飲暴食

嫌なことは飲んで忘れる

た、食べてやる

過度な飲酒

嫌なことは飲んで忘れる

過度な買い物

買えば一瞬気がまぎれるの

ギャンブル

勝てば気分も上がる

自分が楽しめることをするのは気持ちの健康に大切ですが、そのあとに体調不良や自己嫌悪に陥ったり、楽しくもないのに繰り返してしまう場合は問題になります。かわりに新しい趣味や運動に打ち込んでみたり、やめられない場合は専門機関に相談をすることも助けになります。

外部相談窓口を上手に利用しよう

こころの耳



悩みの内容によってそれぞれ相談窓口が開設されています。



<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/#anc2>