



# セルフケアの限界チェック

チェックしてみましょう！

1日中、2週間程度持続して



	気分転換できない 暗い気持ちが続く
	もともと好きなことにも 興味がわかない

裏面でご紹介しているようなセルフケアを行っても、上記のチェック項目に該当する場合には、**うつ病（\*）**などのこころの病気にかかっている可能性があります。**精神科・心療内科を受診しましょう。**保健所や精神保健福祉センターでも相談できます。

### （\*）うつ病

脳内から出る神経伝達物質が不足し、情報がうまく伝わらない病気です。誰でもかかる可能性があります。適切な治療により回復できる病気です。



## 相談機関一覧

埼玉県にお住まいの方（さいたま市を除く）

### 来所相談



#### 埼玉県立精神保健福祉センター

〒362-0806 北足立郡伊奈町小室818-2  
平日 9:00～17:00（予約制）  
予約電話 048-723-6811

### 電話相談



#### 埼玉県こころの電話

平日 9:00～17:00  
048-723-1447

さいたま市にお住まいの方

### 来所相談



#### さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10  
さいたま市子ども家庭総合センター  
（あいばれっと）4階  
平日 9:00～17:00（予約制）  
予約電話 048-762-8548

### 電話相談



#### さいたま市こころの電話

平日 9:00～17:00  
048-762-8554

### ☆ このリーフレットに関するお問い合わせ ☆

埼玉県立精神保健福祉センター  
048-723-3333（代表）



令和元年9月改訂

## 「こころを元気にする方法」

こころが疲れてしまった時、  
あなたならどうしますか？



©fumira

現在の日本はストレス社会と言われています。ストレスが高まると、身体的にも精神的にも、不調が出てくるが多くなります。

このリーフレットでは、うつ病などのこころの病気を予防するために、あなたが、あなた自身でできる【セルフケア】を考えます。

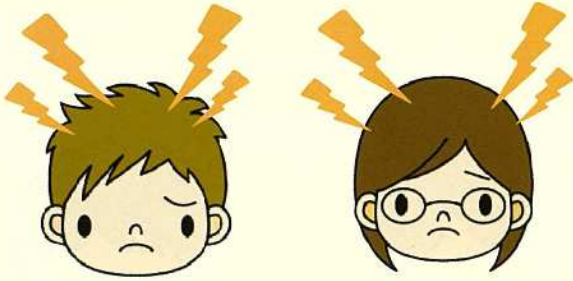
監修 埼玉医科大学総合医療センター  
メンタルクリニック 教授 堀川直史

協力 公益社団法人埼玉県精神保健福祉協会  
発行 埼玉県立精神保健福祉センター

## ・・・ストレスとは・・・

とりまく環境などが変化すると、人間はそれまでと違った方法で変化に対応しようとします。こうした変化を「**ストレス**」と呼びます。

その変化の結果、生じる心身の不調を「**ストレス状態**」といいます。



「**ストレス状態**」が続くと人間はどうなるのか。

### 1 体の変化

疲れやすくなる・頭痛・腹痛・便秘・下痢  
食欲がなくなる・風邪を引きやすくなる

### 2 心の変化

イライラする・落ち込みやすくなる  
元気がなくなる

### 3 行動の変化

遅刻・欠勤が増える・酒や煙草が増える  
買い物やギャンブルが増える

このような「**ストレス状態**」が長く続くと、うつ病などの**精神障害**や**身体疾患**が発病したり悪化したりします。

# ((( ストレスのセルフケア )))

あなたが、自分でできる**ストレス状態の解消方法**をご紹介します。  
この方法により、必ずしも**ストレス状態が解消される**とは限りませんが、**早めの対策**が大切です。  
是非、お試しください。



1

## マイ・ストレスサインを知る

自分が**ストレス状態**になった時の**症状**を知っておくことは、**早めの対策**につながります。

疲労などの**身体的な症状**、イライラするなどの**感情の変化**、ミスが増えるなどの**行動の変化**を、自分なりの特徴を把握しておきましょう。個人によって、**症状は異なります**。

2

## 体の疲れをいやす

まずは、**身体の疲れ**をきちんといやすましょう。食べること、寝ることは、人間にとって**必要不可欠な行動**です。**セルフケアの基本**です。

3

## リラクゼーション

「**リラクゼーション**」というと、難しく思われるかもしれませんが、思ったよりも**手軽に行うことができます**。  
ここでは、自分で簡単にできる**リラクゼーション**として、「**呼吸法**」をご紹介します。自分が**落ち着ける環境**で行ってください。

～呼吸法～

- ①椅子にすわって、背筋を伸ばす
- ②腹筋に力を入れて、口から息をはく
- ③はききったら、腹筋をゆるめる
- ④自然に、鼻から息が入る
- ⑤息をはく時間：約10秒、吸う時間：約5秒
- ⑥これを数回繰り返す

4

## サンクスゲーム

その日に3つ「**よかったこと**」「**うれしかったこと**」を思い出して感謝するゲームです。

このゲームにより、「**私には感謝するものがある**」「**私によくしてくれた人がいる**」ことを感じると、「**私も捨てたものじゃない**」となり、**前向きに考えられる**ようになります。

5

## ちょっとした楽しみリストをつくる

1人でできること、手軽にできることをリストに書きます。リストの中から毎日1つは**実行する**ようにしましょう。  
例えば、音楽を聴く・推理小説を読む・珍しい物を食べるなど、**毎日の生活に負担にならない程度**のことを行います。

6

## 自分をほめる／見方を変える

自分をほめるために、「**私の長所リスト**」を書いて、ときどき見ます。書くだけでなく、壁などに貼っておいて時々見ることも大切です。

日常生活の「**見方**」を変えることも重要です。

「うまくできなかった」

→「ほかは大体うまく行った」

「誰も私をわかってくれない」

→「みんななんてことはない」

このような考え方をしましょう。