



こころもからだも元気に過ごす！

3月は自殺対策強化月間です

ストレスを感じていると、身体面、心理面、行動面に反応が表れます。
ここ1ヶ月を振り返ってこのようなことはありませんでしたか？

- ひどく疲れた
- だるい
- 不安だ
- 落ち着かない
- 何をするのも面倒だ
- へとへとだ
- 気がはりつめている
- ゆううつだ
- 気分が晴れない

メンタルヘルス不調になった人に対して、「精神的に弱いから」、「怠けている」、「甘えている」、「少し休めば治る」、「復帰してももう仕事は任せられない」などと、あなたは思っていますか。

**メンタルヘルス不調は、ストレス過多の状況下において、誰でもかかり得るもの。
こころの強い・弱いは関係ありません。あなたもかかり得るものです。**

ストレスとうまく付き合おう

リラクゼーション

※心身の緊張を緩めること。

最も手軽な方法は、腹式呼吸。
職場の自席などでも短時間で簡単に行えます。
ヨガもリラクゼーション法のひとつ。



ストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラクセスに効果があります。

腰のストレッチ

腰を伸ばして、
からだを後ろにひねり、
背もたれをつかむ



適度な運動

ストレス解消のためには、楽しむという感覚で運動をしていきましょう。

「1日1万歩」など、あなたにとって無理のない適度な運動をお勧めします。

親しい人たちと交流

話をするすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、おのずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえることもあります。

笑う

思いっきり笑うことが、免疫力を高めると言われています。日常生活に笑いをとり入れましょう。



仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。趣味を介した、仕事とは関係のない人々との交流は、新たな人間関係を生み、生活の幅を広げます。

快適な睡眠

「快適な睡眠」とは起きたときに気持ちがいい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。快適な睡眠に必要な時間には個人差があります。
また15分程度の昼寝をすることは、仕事の効率アップにつながるといわれています。

こころの悩みの 相談は…

滋賀いのちの電話

☎ 077-553-7387

受付時間：金・土・日曜日
AM10:00~PM10:00