

### ③ストレスの解消法を増やす

リラクゼーション（ストレッチングや入浴、腹式呼吸、ペットとのふれあいなど）、気分転換（カラオケ、ダンス、ドライブ、登山、睡眠など）、親しい人との交流があります。短時間で簡単にできることをたくさん取り入れてみましょう。



### 気をつけたいストレス解消法

タバコやお酒など嗜好品を利用した気分転換は、健康を害するリスクがあり、止められなくなる可能性があります。

ギャンブル等についても同じような注意が必要です。

他にインターネットやゲーム、浪費、一气食いなども、ストレス発散に効果があります。しかし、習慣化し程度が強くなると、健康や生活に支障をきたすことがあります。



### 良い睡眠のためのポイント

- ①朝日を浴びます
- ②朝食を食べ、昼食や夕食を食べすぎないようにします
- ③夕方以降カフェインをとらないようにします
- ④お酒は睡眠の質を悪くします
- ⑤寝る前の喫煙は睡眠の質を悪くします
- ⑥ブルーライトは眠りを妨げます

### 楽しい出来事の後も注意が必要です!!

旅行やイベントに参加することは楽しいものですが、かなりの疲れがたまっています。

何もしないでゆっくり過ごす時間もあわせてとるようにしましょう。

### もっと詳しく知りたい人は

堺市こころの健康センター パンフレット [検索](#)



### 堺市こころの健康センター

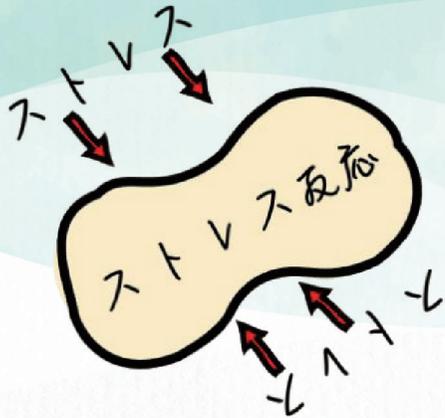
堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1  
(堺市立健康福祉プラザ3階)

電話 072-245-9192  
FAX 072-241-0005

# ストレスとつきあうコツ

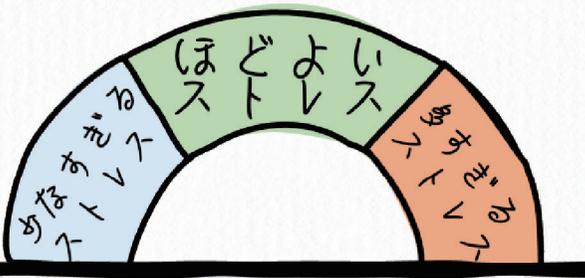


## ストレスってなに？



ストレスとは、もともとは物体に圧力を加えることで生じるゆがみのことを指しています。私たちのこころやからだは様々なストレスによって、様々な反応(ストレス反応)をします。

## ストレスは人生のスパイス



多すぎるストレスは問題ですが、少なすぎるストレスにも注意がいります。

実は夢や目標もストレスです。夢や目標があるとやる気が出たり努力するきっかけになります。ほどよいストレスは人生のスパイスと呼ばれています。

## ストレスのサインに気づく



### こころのサイン

- 情緒が不安定になる
- 不機嫌になる
- 気力がなくなる
- 集中力が低下する
- イライラしやすい
- 眠れなくなる
- 不安になる
- 気分が落ち込む

### からだのサイン

- 体がだるい
- めまい
- 疲れやすい
- 吐き気
- 頭痛・腹痛・腰痛
- 便秘や下痢
- 動悸・息苦しさ
- しびれ など

### 行動のサイン

- タバコ・酒量が増える
- 人との接触を避ける
- ギャンブルにつきこむ
- 遅刻や休みが増える
- 過食・浪費が増える
- 人や物にあたる
- ミスが増える
- など

## ストレスの種類

### 生理的ストレス

疲れ、空腹、睡眠不足、体調不良など

### 物理的ストレス

暑さ、寒さ、湿気、乾燥、騒音、振動など

### 心理・社会的ストレス

人間関係、葛藤、生活上の出来事、特別な出来事など

## ストレスとのつきあい方

### ①ストレスの元を減らす

疲労や睡眠不足に対しては休息や睡眠をとることで対応します。暑さにはエアコン、騒音には耳栓などで対応します。

### ②ストレスの受け止め方を変える

人間関係や様々な出来事は自分の努力だけでは解決できないものが多くあります。

プラス思考の人もマイナス思考の人もいます。自分の考え方のクセに気づき、ほどよく対処できるようになるとストレスは減少しやすくなります。

うまく対処している人の考え方を知り、まねてみることは役に立ちます。