

健康管理センターだより No.16

春は新しい人との出会いや生活の変化など何かと刺激を受けやすい時期です。その変化に適応しようと頑張ってしまう知らずのうちにストレスがたまりやすい時期でもあります。

今回はストレスと上手に付き合うポイントを紹介します。

ストレスへの気づき

ストレスの要因

仕事の量や質、責任

人間関係の問題

住環境の変化

金銭問題

家庭の問題

ストレスのサイン

心理面

- 不安
- イライラする
- やる気が出ない

身体面

- 食欲低下
- 頭痛、肩こり
- 寝つきが悪い、不眠

行動面

- 食べ過ぎる
- 飲酒量や喫煙量の増加
- 周囲との交流を避ける

ストレスと上手に付き合うには
ストレスに気づくことから始まります！

心を健康にするために

ストレスをプラスに変えていける「健康な心」を持つための方法

-心理面-

完璧主義をやめ肩の力を抜いて取り組み、心にゆとりを持ちましょう

過去にこだわらず前向きに考える習慣を身につけましょう

一人で抱え込まず相談しましょう。視点が変われば考えつかなかった解決法を生むこともあります

-身体面-

1日の中で時間を調整し、少しでも自分自身がリラックスできる時間を持ちましょう

昼間に適度に運動をしましょう

十分な睡眠をとりましょう

ストレス(STRESS)解消法

S : 適度な運動で心を落ち着かせましょう
スポーツ

T : 旅行や外出で気分転換を図りましょう
トラベル

R : 休息・遊びで心身をリラックスさせましょう
レスト
レクリエーション

E : 会話を楽しみながら、バランスのとれた食事を
イーティング 心がけましょう

S : 人と話したり、大きな声を出すと気持ちがすっきり
スピーキング シンキング します

S : 笑ったり笑顔になることは周りにも元気を与えます
スリーピング
スマイル 適度な睡眠や休養は次への活力を生みます