



# ましろの健康とストレスの知識

このコーナーでは、「〇〇の知識」と題し、健康に関連する事柄について、すこやかパートナーさんに解説いただいております。

今回は、「NPO 法人 kun こころの宮」さんに「こころの健康とストレスの知識」についてお話しいただきました。

## こころの健康とストレスの知識

NPO法人 kun こころの宮

### こころの健康とストレス

ストレスには良いストレスと悪いストレスがあります

ストレスのない人生はありません。みんなうまくつきあっていくしかないのです。

「悪いストレス」は、様々な身体と精神の病気を引き起こすだけでなく、仕事や勉強などの作業効率にも重大な影響を及ぼします。ストレスとどの様に関わっていくかは生活や将来を見据えたいうえでとても重要なことです。



### こころと身体の関係

「こころ」とはいったいなんなのでしょう？

身体の中に『こころ』という臓器はありません。取り出して見てみることも触ってみることもできません。

しかし人間にとってなくてはならない大切なものです。

そして心も身体同様、健康でなくてはなりません。また心と身体とは密接な関係があります。

### ストレスが溜まると



### ストレスの原因となる癖を知る

- ♥ ストレスとなるような問題から避け、忘れる
- ♥ 楽しいこと、したいことを探し行動する。
- ♥ 何故そうなるのか問題追及しない。
- ♥ できないことはできない。無理して抱え込まない。
- ♥ 人と自分は違う。気の合わない人はたくさんいる。
- ♥ しんどいな、疲れたな、と思ったら無理せず休む。
- ♥ 「完璧にできない自分はダメなんだ」などと自分を追い詰めない。
- ♥ 「笑う門には福来たる」笑ってストレスを吹き飛ばしましょう！

### ストレスチェックをしてみよう！！

- 仕事や日常が忙しく自由になる時間がなくいつも何かに追われている
- 悩みや不安があっても他人に話さず自分の中にため込んでしまう
- なかなか寝付けず、熟睡できない
- 何事も完璧でないと気が済まない
- ささいなことに怒りを感じ、イライラすることが多い
- ストレスを発散できる趣味がない
- 毎日がつまらない
- タバコやお酒の量が増えた
- 嫌なことがあっても「NO」と言えない
- あれこれ心配し取り越し苦労が多い

2個以内・・・ストレスに上手く適応されています

3～5個・・・ストレスへの具体的な対策が必要です。リラックスできる時間を作り、ストレスの原因を見直してみましょう

6個以上・・・このままの状態でいると、ストレスでパンクしてしまいます。めまいやだるさなどの体調不良はありませんか？ ひとりで抱え込まないで、周りの協力を得ることも大切です