

中高年男性の自殺が多いことを知っていますか？ ストレスのサインに気づいて早めに対処

3～4月は退職や転勤など、生活環境が大きく変化し、ストレスを受けやすい時期です。ストレスのサインに気づいたら、自分を労わったり、相談窓口を活用してみましょう。

こんな症状ありませんか？ストレスのサイン

体からのサイン

- 肩こり・腰痛
- 便秘や下痢
- 耳鳴り
- 動悸
- 疲れがとれない

心からのサイン

- 物事に興味がわからない
- やる気が出ない
- 集中できなくなった
- イライラする
- 浮き沈みが激しい

行動からのサイン

- 仕事・学校に行けない
- 昼夜逆転してしまう
- 食べ過ぎてしまう
- 過度な飲酒や喫煙
- 仕事や家のことが順序立てられなくなった

自分でできるストレス対処法

まずは、自分自身の生活習慣を整えましょう。睡眠、食事、運動の3つの生活習慣を整えることは、ここから健康につながります。

また、同時に、ストレスに対して、自分でできる対策を行い、上手にストレスを和らげてみましょう。以下で紹介するもののほかにも、さまざまなことを試してみて、自分に合ったストレス対処法を探してみましょう。

手軽に気分転換

ストレスのサインに気づいたら、一度行動を止め、数秒～数分でも良いので、休んでみましょう。少し休むだけでも気分転換につながります。

例えば…

- 深呼吸をする
- ストレッチで体をほぐす
- 気持ちを紙に書いてみる



時間をとってじっくり解消

リラックスする時間、何かに打ち込む時間は、脳をストレスから解放してくれます。昔やりたかったけどやっていなかったことをはじめるのもおすすめです。

例えば…

- 好きな音楽を聴く・歌う
- 散歩に行く
- シャワーを浴びる・お風呂につかる
- 家族や友人と話す
- 料理をする

気軽にご相談ください～相談窓口のご紹介～

自分で対策をしてみても、なかなかつらい気持ちが消えないときはまわりにSOSを出すことも大切です。身近に相談できる人がいない場合は、WEBや電話、メールなどの相談窓口を活用してみましょう。

厚生労働省 WEB サイト 「まもろうよこころ」

電話相談のほか、LINEやFacebook、チャットでの相談窓口を紹介しています。



常陸大宮市内の 各種無料相談

日常生活、子どもに関することなど、悩みに応じた窓口をお知らせ版で紹介しています。



市総合保健福祉センター「かがやき」 こころの相談

年8回、精神科医と対面での相談を行っています。事前予約制ですので、相談希望の方は健康推進課(☎54-7121)までお電話ください。