

第6章 こころの健康



1 こころのサイン

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするでしょうか？私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。とくに、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。

そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。自分のストレスに気づけるように、心がけておきましょう。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人でガマンしないで、友達や家族に話しましょう。

自分でできるストレスケアにトライしてみるのもおすすめです。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどすることで、こころも体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうだからです。

もしも、眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。大きすぎるストレスで、こころが折れてしまったのかもしれないからです。

そんなときは、今のつらさを家族に話して、こころの専門家に相談しましょう。

(資料：厚生労働省 こころもメンテしよう)

2 睡眠の質をあげよう

快適な睡眠のための7箇条

1 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ◎快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ◎睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ◎快適な睡眠をもたらす生活習慣

2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

- ◎自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ◎寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ◎年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通

3 快適な睡眠は、自ら創り出す

- ◎夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
- ◎「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- ◎不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

4 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- ◎軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- ◎自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ◎ぬるめの入浴で寝付き良く

5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- ◎同じ時刻に毎日起床
- ◎早起きが早寝に通じる
- ◎休日に遅くまで寝床で過ごすと、翌日の朝がつらくなる

6 午後の眠気をやりすごす

- ◎短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分
- ◎夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ◎長い昼寝はかえってぼんやりのもと

7 睡眠障害は専門家に相談

- ◎睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
- ◎寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
- ◎睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意



(資料：厚生労働省、こころの健康 気づきのヒント集)

3 身体を動かしてリラックス

～身体とところにいいストレッチング～



1 ストレッチングの効果

ストレッチとは意図的に筋や関節を伸ばす運動です。体の柔軟性を高めるのに効果的であり、準備運動や整理運動の一要素としても活用されています。

ゆっくり身体を伸ばすストレッチは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。30分程度にわたり全身の筋を順番に伸ばしていくようなストレッチの前後で脳波や自律神経活動を調べてみると、前頭葉でのアルファ(α)波を増加させ、心拍変動を増加させ心拍数を低下させること、すなわち自律神経の活動が副交感神経活動を有意に変化させることが明らかとなっています。そのため、ストレッチは身体だけでなく、心にも安らぎをもたらすのです。

また、長時間同じ姿勢でいるとき（立位・座位）も筋肉は緊張しています。仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。仕事の合間などで、ストレッチを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、身体も心もすっきりし、次の作業を効率的にすすめることができるでしょう。

2 効果的なストレッチ

健康づくりの現場では安全第一ですので無理のないようにしていくようにしましょう。ストレッチングを実施する際に注意すべき原則が以下の5つあります。

1 時間を20秒以上かけて伸ばすこと。

最初の5-10秒程度は適度な伸展度合いに定めるための「ムダな時間」だからです。

2 伸ばす部位を意識すること。

3 痛くなく気持ちよい程度に伸ばすこと。

痛いほど伸ばすと伸張反射が働き、かえって筋が硬直するので効果が低下します。

4 呼吸を止めないこと。

腹部を圧迫するような種目では呼吸が止まりがちでそのために血圧の上昇が起こる場合がありますし、ゆっくりと深い呼吸は緊張を和らげる効果があるからです。

5 部位を適切に選択すること。

全身のストレッチングをくまなく行うためには何時間も必要です。目的に応じて適切な種目や部位を選ばないと非効率だからです。

3 ストレッチをやってみよう

手軽に
からだを
ほぐす

簡単な体操
肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



マッサージ
首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



ストレッチング
背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



簡単な体操
首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



ストレッチング
腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



ストレッチング
上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



(資料：厚生労働省、こころの健康 気づきのヒント集)

4 周囲の人のこころの不調に早めに気づく方法

こころの不調は、自分ではなかなか気づきにくいものです。また、気付いたとしても「家族や職場に心配かけたくない」と、1人で悩みを抱え込んでしまうことも少なくありません。そのため、周囲が「いつもと違う」という変化に早めに気付くことが重要です。

(1) 家庭での「気づき」のポイント

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ● 朝早く目覚めてしまう | ● 体重が減った、または増えた |
| ● 夜中に何度も目が覚めて眠れない | ● 何事にも悲観的 |
| ● 寝付きが悪い | ● イライラして落ち着きがない |
| ● 食欲がない、または食欲が急に増えた | ● 新聞やテレビを見なくなった |

(2) 職場（上司や同僚）での「気づき」のポイント

- | |
|---------------|
| ● 遅刻・欠勤が増えた |
| ● ミスや事故が増えた |
| ● 周囲との会話が減った |
| ● 表情が暗い・元気がない |

(3) 家族だからこそ気づきやすい子どものSOSサイン

- | |
|-------------------------------|
| ● 朝、起きられない。 |
| ● 睡眠のリズムがくずれている。 |
| ● 食欲がない、あるいは食べすぎる。 |
| ● 急激にやせたり太ったりする。 |
| ● （特に朝）頭痛や腹痛を訴える。 |
| ● 元気がない、顔色が悪い。 |
| ● 学校に行きたがらない、行かない。 |
| ● 無口になった、家族と話さなくなった。 |
| ● 一人で部屋にこもりがちになった。 |
| ● イライラしている、ちょっとしたことで怒りっぽくなった。 |



※「何だかこれまでと様子が異なる」「以前はこんなことはなかったのに……」など、SOSサインに気づくには日頃のコミュニケーションが大事です。早めにキャッチして、気になるときは子どもの話をじっくり聞くようにしましょう。

日頃から身近な人の「いつもの状態」を把握して、互いにサポートしあえる関係を築いておくことも大切です。「何かいつもと違うようだ」と感じたら、声をかけ合い、必要に応じて専門的な支援などにつなげるようにしていきましょう。

5 こころの体温計

パソコン、携帯電話やスマートフォンを使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度をチェックできるシステムです。このシステムは自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。心身に不調を感じている人は、医療機関や専門機関等にご相談されることをおすすめします。

チェック開始前に性別・年代をお聞きしますが、個人情報は一切取得いたしません。統計学的なデータとしてのみ使用します。

この事業は、高砂市が自殺対策事業の一環として実施するものです。

●利用方法

携帯電話・パソコンで利用される方は、[高砂市ホームページ](#) [こころの体温計](#)で検索



6 こころの相談窓口

こころの悩みを、ご相談ください

●兵庫県のちと心のサポートダイヤル

☎078-382-3566

相談受付/月～金 18:00～翌8:30

土・日・祝 24時間

●兵庫県こころの健康電話相談

☎078-252-4987

相談受付/火～土 9:30～11:30

13:00～15:30

●はりまいのちの電話

☎079-222-4343

相談受付/毎日 14:00～翌1:00

匿名で可

●自殺予防いのちの電話

☎0120-738-556

相談受付/毎月10日 午前8:00～翌8:00

匿名で可

HP [日本のちの電話連盟](#)で検索

●こころのサポート相談

※精神障がい者相談

☎079-443-9027

(高砂市障がい・地域福祉課)

相談日/毎月1回 14:00～16:00

●障がい者相談事業(要予約)

※精神障がい者

☎079-443-9027

(高砂市障がい・地域福祉課)

相談日/毎週月曜日 10:00～12:00

●こころのケア相談(要予約)

※専門家医による専門相談

☎079-422-0003

(加古川健康福祉事務所 地域保健課)

相談日/原則月曜日(月1回～2回)

事前予約制

相談予約受付/月～金 9:00～12:00

13:00～17:00