

ほつれたところを癒す

# セルフケア習慣

気候や環境の変化などでストレスを感じやすくなるこれからの季節。

目に見えなくても、いつのまにかたまっているこころの疲れをセルフケアで癒してあげましょう。

## セルフケア習慣 ① 生活リズムを整える

生活リズムが崩れていると、ストレスや疲れがたまりやすくなるばかりか、生活習慣病のリスクが高まるなど心身に影響をもたらします。生活リズムを整えるには、規則正しい食事や睡眠は欠かせません。

### 【生活リズムを整えるコツ】

- 毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びる
- 朝食を欠かさずにとる
- 眠る直前の食事や飲酒、スマホの使用は避ける



## セルフケア習慣 ② からだをほぐす

ストレス状態が続くと血管が収縮し、筋肉は緊張して、頭痛や肩こりなどからだの不調につながることも。まずはからだの緊張をほぐしてあげることで、次第にこころもリラックスしていきます。

### 【からだところをほぐす方法】

- 仕事の合間に軽めのヨガやストレッチをする
- 38～40度のぬるめのお湯に20分程入浴する
- 鼻から3秒吸って口から6秒吐く腹式呼吸を行う



## セルフケア習慣 ③ 自分に合ったストレス発散法を見つける

気分転換になりそうな行動をたくさん書き出しておき、悲しいときやイライラしたときにそれらをひとつずつ試してみましょう。状況に合ったストレス発散法を見つけられるはずです。

- たとえば…
- 好きな曲を大声で歌う
  - おもしろ動画や動物の動画を見る
  - 行きたい国の絶景写真を眺める
  - 温かい飲み物で一息つく など



ひとりでは  
どうしようも  
ないとき

自分だけで悩みや問題を抱え込まずに、周りの人に相談してみましょう。直接解決につながらなくても、気持ちが楽になったり、自分の考えや状況が整理できることがあります。身近に相談できる人がいないときは、カウンセラーなど専門家の力を借りてもよいでしょう。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

働く人のこころの耳  
<https://kokoro.mhlw.go.jp>



困ったときの相談窓口  
まもろうよ こころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



もし相談を受けたら・・・

あなたが相談を受けたときは、まず相手の話を最後まできちんと聞くことが大切です。落ち着いて話せる場所と時間を確保し、こちらから意見やアドバイスを伝える際にも話を遮らないようにしましょう。



## けんぽお知らせ板