



# 心の健康について

## ～ストレスと上手に付き合おう～

「かぜは万病のもと」とよくいわれる言葉です。  
ところが現代では『かぜ』よりも重大な万病のものは『ストレス』。  
ストレスはたまりすぎると心の病気を招いてしまうことがあります。



### ●ストレスって何？

ストレスとは、心が外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。健康問題、仕事の悩み、結婚・妊娠などの新たなできごとによっても心にとっては刺激になります。

### ●ストレスサインは心が発するSOS

#### 身体面

肩こり、目の疲れ、疲労、頭痛、不眠など

#### 心理面

不安、落ち込みイライラ、怒りなど

#### 行動面

生活の乱れ、過食、遅刻・欠勤、過度の飲酒・喫煙など



### ●ストレスをためないようにできること

自分でできること

- ①生活習慣を整える
- ②身近なストレス解消法をもつ
- ③物事の考え方、見方を工夫する



「今回はだめだった」→「次はきつとうまくいく」  
「これだけしかできなかった」→「これだけできた」  
などの考え方の工夫が心にゆとりをあたえます。

周りができること

「どうしたの？」と声をかけましょう

心の病気は本人に自覚がないことも多いため、周囲の人の気づきが大切です。まずは一声かけてみましょう。そして、話に耳を傾け、専門家や専門機関への相談・受診をすすめます。

話を聞くときは、問題を一方的に指摘せず、本人の言いたいこと、悩みを受け入れる『聴く』姿勢をもつことがポイントです。

### ●深刻な場合は早めの相談・適切な治療が大切です！

※山梨県発行『気づいて！こころといのちのSOSサイン』より抜粋

該当すると思われる箇所にチェックを付けて簡単な診断をしてみましょう。

#### うつ病の自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

#### うつ病を疑うサイン(周囲が気づく変化)

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える
- 考えがまとまらない など

#### ○判定方法○

これらのうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている場合、うつ病の可能性がります。  
このほかに、眠れなくなったり、食欲がなくなったりすることが続く場合も当てはまります。

相談・問合せ先 健康子育て課 ☎(46)5113