



知っておきたい

心の健康教室

vol.1



今回のテーマ

〈ストレスと向き合う〉

わたしたちの生活と ストレス

人生100年時代と呼ばれる現代社会において、健康長寿は重要な課題となっています。いつまでも活き活きとした生活を送るためには、からだはもちろん、こころを健やかに保ち続けることが大切です。しかし、人は誰でも大なり小なりストレスを抱えて過ごしているのではないのでしょうか。例えば、さまざまなライフイベントによって社会的な役割や家庭環境が変化すること、生活習慣や更年期による身体的な変調などがストレス要因として挙げられます。そうしたストレスが慢性化すると、

ストレス解消法 pick up!

- ◆ 家族に話を聞いてもらう
- ◆ 友人に話を聞いてもらう
- ◆ スポーツなどをして身体を動かす
- ◆ 趣味の集い等に参加する



それぞれに
合った
ストレス解消を!



こころの病を引き起こしてしまうことも。自分自身や周りの人のこころの変化に気づき、早めに対処していきましょう。

対処法 ストレスへの

さまざまなストレスを解消し、こころの健康を保つために大切なことはいくつか挙げられます。例えば「外に出て散歩をする」「新しい趣味や習い事をはじめめる」「社会的な活動に参加する」など、小さな目標を持って活動することで前向きな気持ちを得られるようになります。しかし、そういった活動はハードルが高く感じる方もいるかもしれません。その

ような場合は、近所の人と少し会話をしたり、家族や友人に話を聞いてもらうことが解決策となります。悩みごとを打ち明けるだけでも不安な気持ち晴れて、ストレス解消に効果があります。大切なのは、ひとりで考え込まないこと、そして周囲とコミュニケーションをとり、悩みを打ち明けやすい関係を作ること。また、普段からこころの持ち方を意識するのも大切です。

日頃から
こころの持ち方を
意識して過ごしましょう!



+1 健康info

こころの持ち方のポイント

① 声を出して笑おう!

最近の研究では「笑うこと」によってストレスホルモンが下がり、免疫力が上がるといった結果が報告されています。

② 人生に目標を持とう!

ストレスに負けないために目標を持って生きることも大切。無理のない範囲で目標を持つことで、心身ともに健康で豊かな人生に。