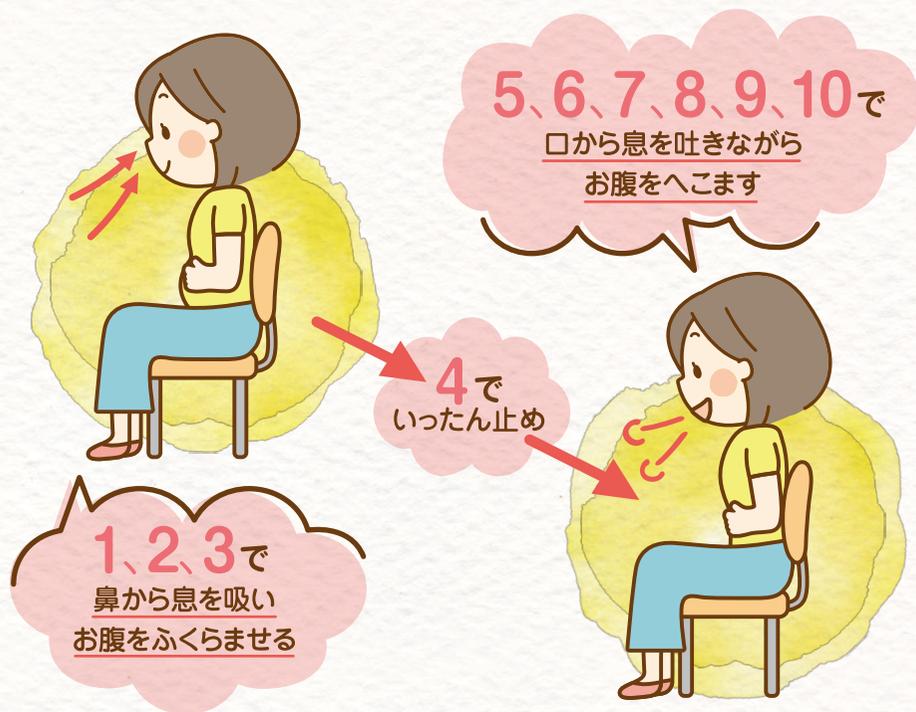


10秒呼吸法

手軽にできるリラクゼーション

ゆっくりと深呼吸することで緊張やストレスで固まった体をほぐしてリラックスすることができます。



このリーフレットに関するお問い合わせ

広島県立総合精神保健福祉センター
(パレアモア広島)

Tel. 082-884-1051

参考：厚生労働省／こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

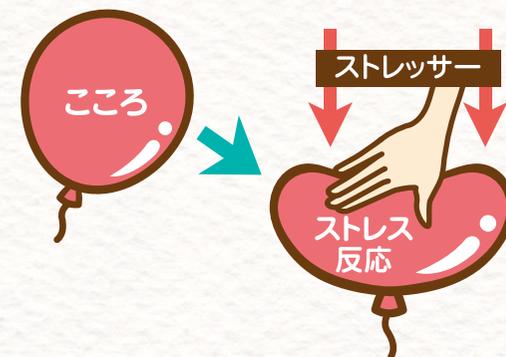
災害などで

支援をされている みなさんへ

気づかないうちに疲れやストレスが
たまっていますか？

ストレスとは

こころや身体にかかる外部からの刺激をストレスターと言い、ストレスターに適応しようとして、こころや身体に生じた様々な反応をストレス反応と言います。例えば…風船を押さえる力をストレスター、ストレスターによって風船が歪んだ状態をストレス反応と言います。



ストレス反応 心理面、身体面、行動面 の3つに分けることができます。

こころ

イライラする、落ち込みやすくなる
元気がなくなる、興味・関心がうすくなる

身体

疲れやすくなる、頭痛、腹痛、便秘、下痢、胃痛、
吐き気、動悸・息切れ、食欲低下、不眠、肩こりなど

行動

遅刻・欠勤が増える、お酒や煙草が増える
買い物やギャンブルが増える

適度なストレスはこころを引き締めて、
仕事や勉強の能率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

ストレスと上手に付き合うことが大切です。

ひ

ひとりで悩まない

困ったとき、悩んだとき、つらいときは1人で抱え込まず、安心して話ができる人に思いを吐き出す・相談することが大事です。相談だけではなく、何気ないおしゃべりをする 것도 Good です。

し

書類を片づけるための時間を持とう

忙しいときはつい書類の片づけを後回しにしがちです。一旦書類を片づけることで、気持ちが落ち着いたり、切り替えることもできます。また、「やること」を書き出してひとつずつ前に進むと焦る気持ちも消えていきます。

も

こころをモニタリングしよう

無理をしてストレスをため込まないように、自分の限界を知っておきましょう。そのためにも、日常的に自分のこころの状態をモニタリングして、ストレスサインが出ていないか目を向けましょう。サインはこころだけでなく、身体に現れることもあります。

ストレスと

上手につきあうための セルフケアのポイント

ひろしまもみじ



み

みつけよう自分の好きなこと

好きなこと、楽しいこと、安心することはこころのエネルギーになります。趣味や大切な人と過ごす時間など自分が好きなことやホッとする瞬間に気づいておくことが大切です。日頃から自分の好きなことをリストアップしておくこともオススメです。

ろ

労をねぎらおう

疲れがたまると物事に対して否定的・悲観的になりがちです。まずは今まで頑張ってきた自分を褒めるなど自分を思いやる気持ちを忘れないでください。

ま

ゆったりとリラックス

身体をリラックスさせると、こころもリラックスします。疲れているな、ストレスが溜まっているなど思うときは、ゆったりとリラックスする時間を持つようにしましょう。ゆっくりお風呂に入る、音楽を聴く、アロマやヨガなど自分にあったリラックス法を見つけましょう。

じ

十分な栄養・睡眠・ 適度な運動

十分な栄養・睡眠や休息をとることはセルフケアの基本です。生活を整えることで身体もこころも安定します。また、適度な運動もストレス軽減に効果があります。

🚫 お酒とカフェインの摂取は
タイミングや量に気をつけましょう。