

No.21 ストレス社会と闘うあなたに！メンタルヘルスを整えるコツ

目次

1. セルフケアとは？
2. メンタル不調の初期症について
3. セルフケアの方法をご紹介！
4. 健保保健師からのひとこと



1. セルフケアとは

個々人が自分の心身に異変が起きたときに早期に察知し、自分自身で対策を行うことができるようになることです。対策ができるようになることでうつ病、自律神経失調症などの予防にもつながります。

2. メンタル不調の初期症状について

メンタル不調の兆候は、初期は単純な肉体の疲労や行動、精神面の変化となって表れます。いきなり重症になるケースは少なく、ほとんどの場合は軽い症状から出るため、本人すら気づかないことが多々あります。

	兆候
身体面	肩こり、頭痛、だるさ、睡眠の問題（寝起きの悪さ、寝つきが悪いほか）、食事の問題（食欲不振、過食ほか）、発汗、依存傾向（アルコール、カフェイン、喫煙ほか）
精神面	無気力感、集中力の欠如、ネガティブな感情（イライラ、不安、怒り）の増加、自責的な考えほか
行動面	遅刻や欠勤の増加、仕事におけるミスの増加、以前よりも人付き合いが悪くなる、攻撃的な言動の増加 ※2週間～1カ月以上、同じような状態が続く場合は要注意とされています

3. セルフケアの方法をご紹介します！

○職場内で行えるセルフケア例

ストレスを減らすためには、生活の中でアイデアを実践したり、試してみることが重要になります。家でも、職場での休憩中でも、寝る前でも、自分を大切にするために集中できる時間があれば、やってみてください。

① 呼吸法

深呼吸をすることで、緊張やストレスで固まった筋肉を緩めて体をリラックスさせる効果があります。

- ① 椅子に深く腰掛けて、軽く背筋を伸ばして楽な体制をとりましょう。
- ② お腹に手を置いて、鼻から深くゆっくり息を吸い、口からゆっくり息を吐いて下さい。
- ③ 息を吸う事でお腹が膨らみ、息を吐いたときにお腹がへこんでいく様子を手で感じてください。
- ④ ②～③を複数回ゆっくり繰り返しましょう。

② ストレッチ、適度な運動



長時間同じ姿勢を取り続けていると血流が悪くなり身体に負担がかかります。手足を伸ばしたり身体をひねったりすることで筋肉のこりも多少とれ、気持ちがすっきりします。座りっぱなしの仕事をしている人はたち上がるだけでも多少の効果があります。

③ 笑う

「笑い」には血糖値の上昇を抑えたり、ストレスを軽減する効果があることが研究によってわかっています。

職場でにっこり笑顔を心がけることはコミュニケーション上でも健康上でもプラスです。

④ ポモドーロ・テクニック

25分の集中作業と5分休憩を4～5回くらい交互に行い、その後少し長めの休憩をとり、再度同じように作業をするテクニックです。短時間で集中して作業を行うことで、長時間仕事に集中し続けるよりも、集中力や注意力を向上させます。この休憩の際に前述した呼吸法やストレッチなどを行うとセルフケアとしても有効なテクニックとなります。

○日常生活で行えるセルフケア例

① 十分な休息、睡眠



睡眠不足は、疲労感や情緒不安定などストレスが増す原因となり、メンタル不調への近道となると言われています。

② 気分転換できるような活動

自分の趣味や好きな活動をする事は、日々のストレスから目をそらし、楽しい気分になるので、良い気分転換になります。スポーツやジムなどの運動、アロマテラピー、映画、カフェめぐり、ショッピング、カラオケなど普段からできるものを1つでもいいので見つけておきましょう。旅行やハイキング、温泉といったアクティビティもおすすめです。

③ 周りに相談

シンプルですが、一人で抱え込まないということは非常に重要です。会社の同僚、先輩や上司だけではなく、プライベートの友人や家族、専門家など誰か相談できる人を見つけましょう。相談することで、自分の中で状況の整理ができたり、自分では考えつかなかった視点で物事をとらえるきっかけが生まれます。

④ 他の人といっしょに食事をする



できれば週に1回、無理なら月に1回でも良いので、友人・家族・同僚が集まって、いっしょに食事をすることを目標にできるといいと言われています。

4. 健保保健師からのひとこと

具体的な方法をいくつかあげましたが、実行できそうな方法をまず試してみて、解決しない場合は次の案を試し、その繰り返しの中で自分に合う方法を見つけていきましょう。

自分の身体や心をいたわりメンテナンスしていくことが、仕事上でもプラスになっていきます。

また、コロナ禍に入った2020年4月に、世界中で不安を抱えた人々が増えていたと思われるちょうどその時に、WHOから「ストレスを感じたらやるべきこと：イラストガイド」というガイドブックが公表されました。世界中の人々に共通して役立つストレス対処スキルについてWHOが公表しているガイドブックになりますので、お時間がある際にご覧いただければと思います。



公式配布先：<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

※上記サイト上で「Japanese」をクリックすると日本語版のガイドブックが開きます。

参考文献：

保健指導リソースガイド：2023年08月21日 ストレスを解消する簡単で効果的な方法、アドバンテッジ journal：2021.4.26
メンタルヘルスの基本、米国心臓学会 2022.10.10 New survey: 91% of parents say their family is less stressed when they eat together