

## 生き生きした明日のために 今日から始める心の健康づくり

心の健康づくりには、自分が受けているストレスを理解し、上手に解消することが大切です。ストレスを感じたときは、十分に休養を取ったりリラックスしたりして、ストレスを解消しましょう。

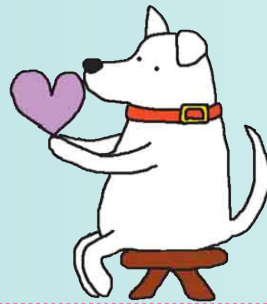
また、自分でストレスの原因を解決出来ないときは、一人で悩まず、身近なかたや相談機関に相談してください。必ず良い方法が見つかるはずです。

### リラックスと気分転換でストレス解消

#### リラックスのポイントは「緊張をほぐす」

リラックスするためには、日常生活や仕事場で緊張を和らげる方法を見つけましょう。

寝る前に入浴したり音楽を聴いたりすること、天気が良い日の散歩などもお勧め。軽い運動を行うと、身体の緊張がほぐれてリラックス出来ます。



#### 気分転換で「気持ち良く」過ごす

気分が悪い、気分が落ち込むと感じたときは、気分を良くする工夫をしてみましょ。身体を動かす、声を出す、人や自然に触れ合うなど、自分が好きなことや趣味を楽しむことで気分転換出来ます。また、仕事の合間の休憩時間には、お茶を飲んだり外の空気を吸ったりして、気分転換をしましょう。



### 良い睡眠は一番の休養です

#### 睡眠時間は「量より質」

睡眠時間が短くても、熟睡することで疲れが取れます。

起きる時間を出来るだけ毎日同じ時間にして、目覚めたら太陽の光を浴びましょう。寝る前には、ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、ゆったりと音楽を聞いたりするなど、心も体もリラックスする時間を持つことが効果的です。逆に、明るい画面や大音量の音楽は、自然な入眠の妨げになるため寝る前には避けましょう。イヤホンで音楽を聞くことも安眠の妨げになります。

また、寝酒は眠りが浅くなり、夜中に目がさめやすくなるのでやめましょう。不眠が2週間以上続くようであれば、お医者さんに相談しましょう。



お問い合わせは 健康推進課 ☎ 42-9055