



暖かな春の日差しとともに新年度が始まりました。安足健康福祉センター健康づくりかわら版は、今年度も皆さまに役立つ「健康」に関する情報を発信してまいります！

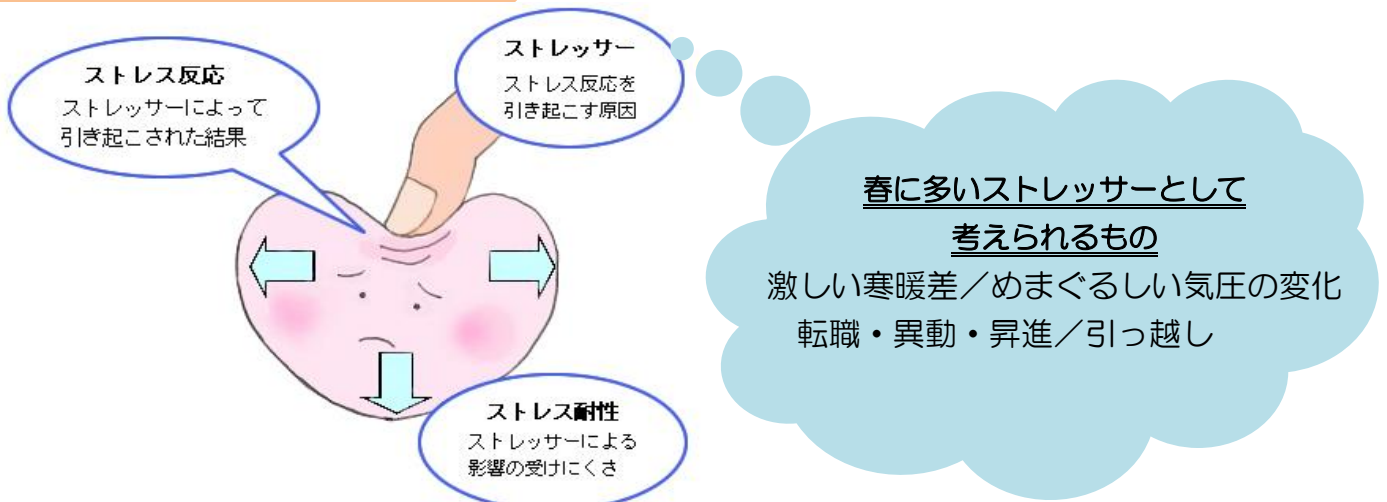
## 春に多い！メンタルの不調を防ぐには？

春は、気候や新しい職場・仲間、引っ越しなど「変化」の多い季節です。

気温の高低差に伴う体温調節、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応できず身体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経が乱れがちになってしまいます。

### 1 気づいていますか？あなたのストレス

#### ストレスを風船で例えると…



#### ストレスサインの例

まずは、自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そのサインが出ていないかどうか、時々自分の状態を観察するようにしましょう。

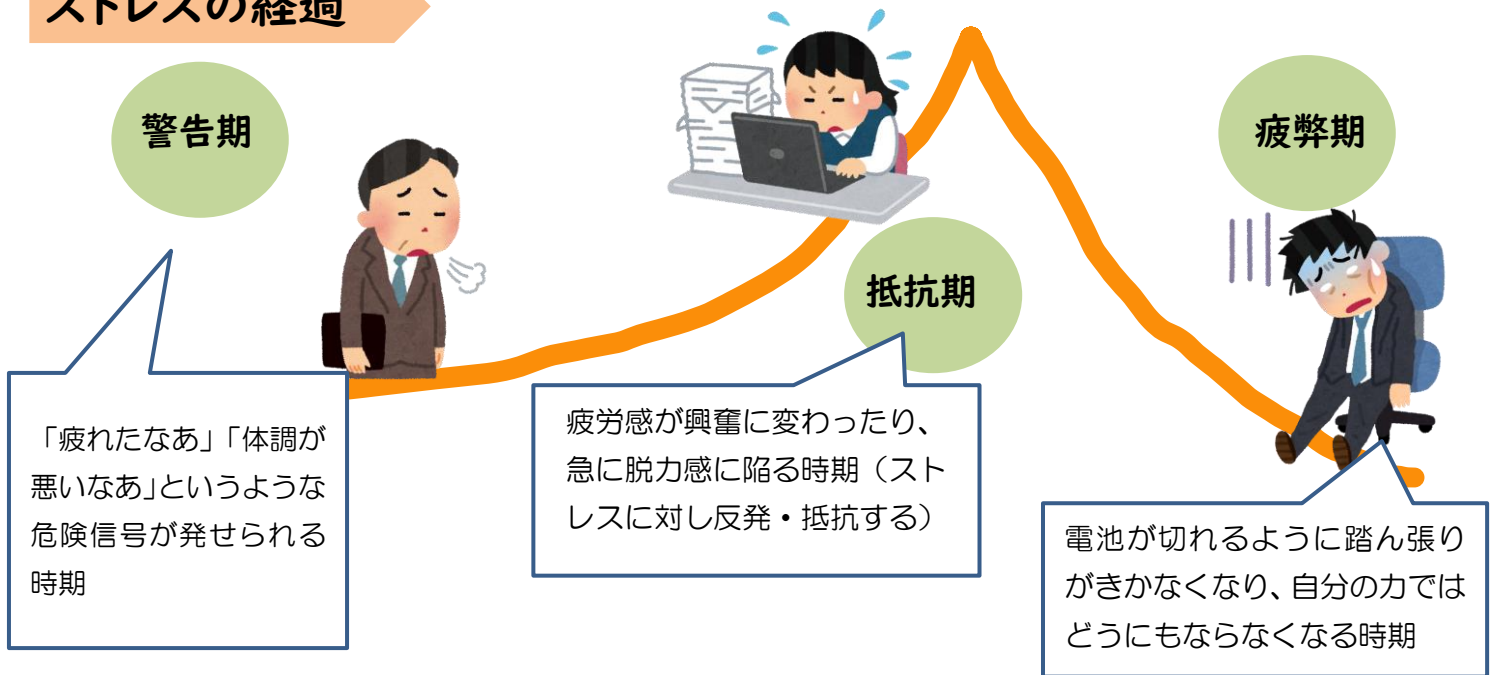


気分の落ち込み／不安／イライラ  
何事にも興味がわかず、楽しくない  
／気が張り詰めている など

頭痛／肩こり／身体のふしぶしの痛  
み／食欲の低下／体重の増加・減少  
／胃痛／不眠 など

仕事のミス・事故が増える／  
たばこやお酒の量が増える／過  
食 など

## ストレスの経過



## 2 セルフケアでこころを健康に！

ストレスと上手く付き合い、ため込まないためにはいくつかのポイントがあります。日々の行動、睡眠、余暇の過ごし方、考え方や意識の持ち方、周囲とのつながりなど、ポイントを知って日々の生活に生かしましょう。

例えば…

- 決まった時間に起きて、朝日を浴びよう
- 好きなおやつを食べて一息つこう
- 上手いかわない部分にとらわれ過ぎず、柔軟な思考を持とう
- 何もしない時間を作ってみよう
- 仲間と一緒に趣味や運動を楽しもう

### ○試してみよう！「快眠のコツ」

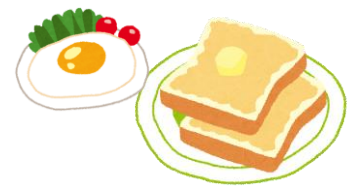
#### 1 休日の寝坊は控えめに



#### 2 寝る前にテレビやスマートフォンを見る習慣を見直して



#### 3 朝食で1日のスイッチをON！1日3食、なるべく決まった時間に



### ○困ったときは誰かに相談してみよう

もしも、眠れない日が続いたり、不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐ疲れてしまう、というときは大きすぎるストレスで調子を崩してしまっているかもしれません。そんなときは、こころの専門家に相談しましょう。



栃木県の各種相談窓口は  
こちらからアクセス！



一人で悩まない  
でまる～！

出典：厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」/東京都保健医療局 気軽に実践！健康づくり応援ガイド

問い合わせ先：栃木県安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病（☎0284-41-5895）