

こころの健康づくりだより

【こころの健康のために】 テーマ：ストレスとセルフケアについて

●ストレスの原因

ストレスとは、外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。

進学や就職、結婚、出産など喜ばしい出来事も変化であり、刺激ですから、ストレスの原因になることがあります。

●自分のストレスサインを知りましょう

ストレスサインの例：眠れない、朝起きるのがおっくうになる、おなかが痛くなる、便秘や下痢が続く、食欲減退、過食、怒りっぽくなる、泣くことが増える、いつも気にならないことが気になってしょうがない、など

ストレスサインに気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。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。そして、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。

自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

●ストレスをためないコツについて

- ・毎日の生活習慣を整えましょう。バランスのとれた食事・良質の睡眠・適度な運動習慣を維持しましょう。
- ・日常生活の中でリラックスできる時間を持ちましょう。

注) ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気を付けましょう。

- ・ストレスを感じているときは、問題点やよくないことばかりに注目しがちになります。そんな時は、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けましょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

- ・困ったときは、誰かに話してみましょ。困ったとき、つらい時に話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておくといいですね。ただし、こころと体の不調が続くときは、早めに専門家に相談するようにしましょう。



問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

※国立精神・神経研究センター精神保健研究所「こころの情報サイト」より参考

上顎前突

正中離開

下顎前突

交叉咬合

矯正相談 受付中

※自由診療です

- 大人の矯正 約19万8,000円～50万円程度 開咬
- 子供の矯正 約5万円程度からご提案(床矯正 片顎10万円程度)

診療日	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～13:30	○	○	×	○	×	○	×
午後 15:00～18:00	○	○	×	○	14:30～18:00	○	×

＜休診日＞
水曜・日曜
祝日

過蓋咬合

空隙歯列

叢生

歯科衛生士(正社員・パート)募集!

週休2.5日/お休み充実! ★40代、50代の方も活躍中
★ブランクがあっても大丈夫!!
(月給...29万～35万円以上) ★プライベートもゆとりをもって働けます。

★パート・アルバイト 同時募集中!

時給 1,800円～2,000円

まずはお気軽にお問い合わせください

☎0594-27-5454

昼食付き

院長 原田 聡

お気軽に、
お電話ください

暑はらだ歯科クリニック

桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・日曜・祝日

☎0594-27-5454

有料広告掲載欄

広報あさひ/2025/6 3