

# 自分のストレスに気づく (ストレスチェック)

2ページでも説明したとおり、ストレスや悩み事が重なると、こころの健康の回復にブレーキがかかってしまいます。ストレスとひと口にいても、災害そのものによるストレスの他、もともとあったストレスが強まったり、生活環境の変化で新たなストレスが生じたりすることがあります。以下の項目でストレスとなり得るものをチェックし、まずは今あなたにとってどんなことが問題になっているか整理してみましょう。

## 健康面 での ストレス

- 被災により新たに発生したケガ、病気によるストレス
- 災害前からあった病気の再発、慢性化 など

## 仕事 の ストレス

- 災害の影響による失職、転職、異動
- 災害後の業務の変化、量の増減
- 人間関係の変化 など

## 家庭・ 地域生活 の ストレス

- 災害後の生活環境の変化

たとえば…

- 一軒家から避難所、仮設住宅などの狭い空間での生活を強いられる
- 元々別居していた家族が同居しなければならなくなった
- 元々同居をしていたが、別れて生活しなければならなくなった
- それまで生活していた場所とは異なる地域での生活を余儀なくされる
- さまざまな理由での家族関係の不和
- 避難先での地域コミュニティになかなかなじめない など

## 経済面 での ストレス

- 失職、転職等による収入減少
- 再建のための費用負担の増加（被災した家屋との二重ローンになる場合も）
- 生活費の負担増加 など

生活の再建や地域の復興にむけて、さまざまな苦勞、困難を抱えることもあるかと思います。しかしストレスをため込んでいけば、こころとからだに悪影響が出る場合があります。そんな時こそ、自分自身のこころとからだをいたわる「セルフケア」を心がけてください。セルフケアについては次ページ以降で紹介しています。

## コラム2 《こころの健康に影響するもの》

からだの病気への不安、生活の不安などは、こころの健康状態に大きく影響します。持病に限らず、一時的な病気やケガなど身体的な問題がある場合はまずその治療を進めることが必要です。

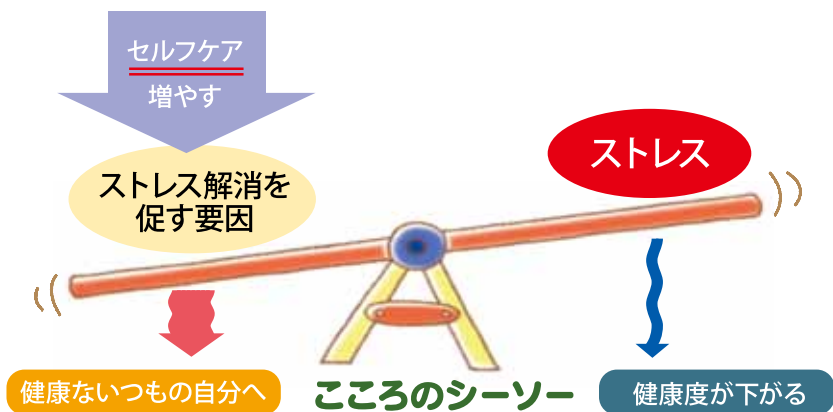
また、経済的な問題など生活面の不安がある場合は、一人で抱えずに信頼できる方や専門の相談窓口への相談をすることも必要です。

震災前の本来の自分の役割を回復する、もしくは新たな役割を獲得することも大切です。家庭の中での役割、職場での役割など、自分の役割を取り戻したり、見つけたりすることは本当の意味での日常生活の回復です。役割を果たせることは自分の存在を認めてもらえる体験にもつながります。

# 健康なこころを作るには

セルフケアとは、一般的に「自分で自分の健康管理をすること」を言います。こころの健康においては、ストレス解消を促す要因を生活に取り入れたり、それらを増やしたりすることがセルフケアになります。

以下にセルフケアの方法をいくつか紹介していますので、日々の生活で心がけて健康ないつもの自分を目指しましょう。



この図はこころの健康についてシーソーを使って表したものです。ストレス解消を促す要因よりもストレスが多いと健康度が下がってしまい、逆にストレス解消を促す要因が多ければこころの健康が保たれることを示しています。ストレスが多いときほど積極的にセルフケアを心がけ、バランスを取る必要があります。

## 《1. 生活習慣を整える》

災害が起こるとこれまでと違う生活環境に置かれることによって、生活習慣が変わってしまうことがあります。また気持ちが落ち込んだりふさぎ込んだりして、何をすることもあっくうになってしまうこともあるかもしれません。そのため、どうしても生活習慣が乱れがちになりますが、規則正しい生活を意識する事がこころの健康を守るための基本になります。少しずつ生活のリズムを立て直していきましょう。

### ◆睡眠

十分な睡眠をとることは、こころとからだの健康を維持する基本中の基本です。眠ることによって昼間活発に働いている脳を休めることができます。また、からだの疲れが癒される、免疫機能が高まって風邪を引きにくくなる、からだの調子が整えられるといったことも、眠っている間に起こることです。睡眠時間も大事ですが、質のよい睡眠をとることがなにより大事です。

### 質のよい睡眠をとるためのポイント

- 〈朝〉●朝起きたらまずカーテンを開け、朝日を浴びる ●睡眠時間にこだわりすぎない
- 〈昼〉●定期的な運動習慣 ●昼寝は短く20分程度、午後3時頃までに
- 〈夜〉●夕食は腹八分、寝る3~4時間前までに ●寝る前のお酒やコーヒー、紅茶は避ける ●寝る前はリラックス

### ◆軽い運動をする

軽い運動は脳に刺激を与え、気持ちに活気をもたらしてくれます。お風呂上がりのストレッチ、散歩、体操など、できそうなものを実践してみましょう。

### ◆食事をとる

ストレスや不安が多いと食欲がなくなることがありますが、量は少なくても食事をとりましょう。栄養がからだに入ると気持ちが安定し考えがまとまりやすくなる効果があります。また、食べるものを選ぶ、調理する、食卓を整える、噛む、味わう、後片付けをする、といった食事にかかわる一連の営みも気持ちの切り替えに役立ちます。

## 《2. 趣味や日課を続ける・見つける》

災害が起こると、趣味や日課を中断せざるをえないことがあります。環境や道具が調わなかったり、やりたい気分になれなかったりすることもあるでしょう。大変なときに楽しもうとするなんて不謹慎だと思われるんじゃないか、と自粛することもあるかもしれません。また、実際にやってみても災害以前と同じようにはできなったり、あまり楽しめなかったりすることもあるかもしれません。しかし、趣味や日課を再開することで喜びややりがいを取り戻すことができますし、短時間でも適度な集中あるいはリラックスする時間を持つことは、気持ちにメリハリを与えてリフレッシュさせてくれます。

## 《3. リラックス》

好きなこと・楽しいと思うことをやる、自然の音を聴く、ぬるめのお風呂にゆっくり入るなど、人それぞれいろいろなリラックス法があります。自分に合ったリラックス法を見つけて生活に取り入れましょう。ここで紹介しているリラックス呼吸法なども効果的です。

### 質のよい睡眠をとるためのリラックス呼吸法

穏やかでゆっくりとした呼吸には、ストレスが溜まったり不安になったりしたときにこころを落ち着かせリラックスする効果があります。

- ① 口から5秒かけてゆっくり息を吐き出します。
- ② 吐き切ったら3秒ほど止めます。
- ③ 鼻からゆっくりと息を吸い込みます。  
お腹が膨らんでいることに意識を向けます。
- ④ 1～3を5回繰り返します。

※こころを落ち着かせるには、深く息を吸い込むことよりもゆっくり息を吐くことを意識することが大切です。



### コラム3 《ストレス解消をお酒に頼らない》

「ストレスや嫌な気分から逃れたい」という気持ちからお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増え、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまい、専門家の支援が必要になります。また寝酒は睡眠の質を下げ、不眠を悪化させ、気分が落ち込む原因にもなります。お酒は適量をゆっくりと飲み、週に2日は休肝日を設けて飲みすぎを防ぎましょう。

1日あたりの適度な飲酒量

ビール	中ビン1本 (500ml)	焼酎	0.6合 (110ml)
日本酒	1合 (180ml)	ワイン	グラス1.5杯 (180ml)
ウイスキー	ダブルで1杯 (60ml)	缶チューハイ	1缶 (350ml)



# 健康なところを作るには ②一人で悩まず相談を

## 《1. 人と会う、話をする》

どんなことでもいいのでなるべく人と交流する機会を増やしましょう。そして、ちょっとしたあいさつや他愛のないことでいいので話をしましょう。一人で考え込まない時間を作るだけでも大切であり、人と一緒に過ごすことは嫌な気持ちを和らげたりこころのガス抜きをしたりすることにつながります。特別な話をしなくても、誰かと場を共にする時間を持つことは、こころの健康を保つために効果的です。

## 《2. 一人で抱え込まない》

一人でできることには限界があります。感情を抑え込まず、気持ちを誰かに話してみましょ。体験や感情を言葉にすると、気持ちの整理に役立ちます。身近な人に聞いてもらうことは、想像以上に安心感を得ることができ、ストレス解消につながります。また、話すことが問題解決の糸口になることもあります。

ただし、人に辛い経験や思いを語ったり、涙を見せたりすることだけが「こころのケア」ではありません。自分自身の中で静かに経験や思いを消化していく方が合っているという方もいます。あるいは、その時の気分によって話ができたりできなかったりすることもありますし、時期がくると話せることもあります。ですから、必ずしも無理に話をする必要はありません。また、つらい経験をした人に対し、良かれと思って根掘り葉掘り聞きだすことが、かえって相手の傷を深めてしまうこともあります。

## 《3. 相談機関への相談も》

日常生活を取り戻していく過程で、だんだんとよくなっていくものですが、回復のスピードには個人差があり、なかには心身の不調が長引く人もいます。どうしても気持ちが前に向かない、生活に支障が出る、問題はハッキリしているのだけどどうしたらよいか分からない、といった場合は、一人で抱え込まずに、相談機関に相談しましょう。身近な人に打ち明けられない気持ちでも、じっくりと聴いてくれる人がいます。巻末に相談機関の一覧を掲載していますので、ご活用ください。

## 《4. 気づきを支える》

身近な人の健康状態に変化はありませんか。調子が悪いと感じても、自分からはなかなか言い出せなかったり、相談できなかったりすることがあります。身近な人の変化や助けを求めるサイン(P.1)に気づくことは、適切な行動や支援につなげる一歩となります。はじめは相談機関への相談に抵抗を示す方もいるかもしれませんが、相手の気持ちを踏まえて一緒に考えた上で相談を提案したり、「一緒に行こう」と勧めたりすることも一つです。

大切なことは、「まだ大丈夫」と我慢し続けてしまったり、一人で抱え込んだりしないことです。  
まずはお気軽にご相談ください。

