

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本協会保健師

堀内 寿美子



こころのサインに 耳をすましましょう

新型コロナウイルス感染症の対策で外出を控えたり、人との接触を控えたりというように、日常生活に変化が起きて長い期間が経ちますね。この変化によって私たちは知らず知らずのうちにストレスを感じ、身体だけでなくこころの健康にも影響を与えています。

例えばテレワークです。お一人住まいの方であれば、誰とも話をしなかった日が何日もできてしまい、孤独感が増す場合があります。ご家族さんと同居の方であれば、いつも以上にご家族との接点が増えることで、お互いにストレスを感じ、相手に攻撃的になったり、いつもより厳しい言葉遣いになったりして、そこから険悪になり、さらにお互いのストレスになるという悪循環が起きる場合があります。

この大きな変化のなかでより健康に過ごすために、今一度ストレスサインのチェックをしましょう。

あなたや身近な人のストレスに気づこう

ストレスによって体調を崩す場合があります。それまでに何らかの前触れが出ていることがほとんどです。これをストレスサインといいます。自分で気づく場合や、周囲の人が気づく場合があります。いずれにせよ、**ストレスサインが出ていたら、少し立ち止まってあなたの環境を見直し、休息をとるサインです。**休息をとることは後退するわけでも停滞するわけでもありません。**休息をとることは次へ進むための一歩です。**

身近な人にストレスサインが出ていたら、「サインが出ているように思うよ」とそっと声をかけてあげてください。**セルフケアだけでなく、お互いにケアし合う環境をつくりましょう。**

ストレスに対処する方法として

ストレスに対処する方法としては、あなたが楽しい、落ち着くと思えることをするのもよいです。湯船につかる。温かい飲み物を飲むということも対処法です。友人などにあなたの気持ちを話すのもストレスの立派な対処法です。

職場環境でストレスを感じている場合は、上司や衛生管理者、産業医、保健師に相談するのもよいでしょう。カウンセラーや精神科医に相談することも1つの対策です。

あなたや周りの方であてはまりませんか？

2週間以上続くことが1つでもあてはまれば、**ストレスサインかもしれません。**

こころの面

- 悲しみ、憂うつ感
- 不安感、イライラ感、緊張感
- 無力感、やる気が出ない

身体的面

- よく眠れない、朝早く目が覚める

行動の面

- 消極的になる、周囲との交流をさける
- 飲酒量、タバコの量が増える
- 遅刻をするようになった
- 身だしなみがだらしくなった
- いつもと違う

(例：電話に出ない。
メールやラインの返信スピードなど)

受診先や相談窓口を探せます

厚生労働省／こころの耳

