

こころの健康

こころの健康は、

いきいきと自分らしく生きるために重要です。

ストレス対処法を知り、十分な睡眠をとりましょう！

1 ストレスの原因となるもの

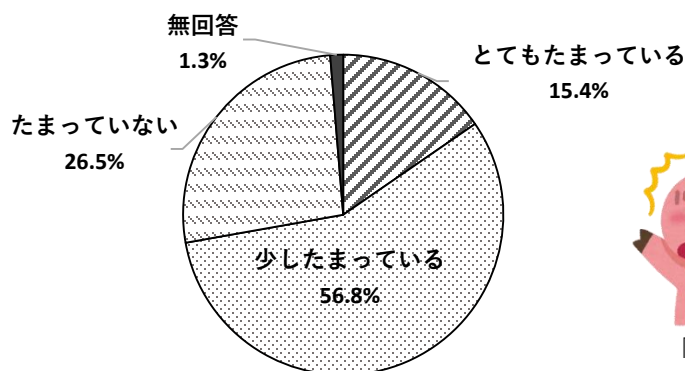
心理・社会的要因：職場での人間関係、仕事量の増加
病気やケガ、体力の低下
家庭の不和、結婚や離婚、子育て、介護
経済的困窮（借金、会社の倒産など）

物理的要因：暑さ、寒さ、騒音、混雑など

化学的要因：酒、タバコ、薬物、排気ガスなど



2 ストレスが溜まっている人の割合(八戸市)



約7割の人がストレスが
たまっているよ

「令和5年度 健康はちのへ21アンケート調査」より

3 ストレス反応が現れていませんか？

私たちは、何らかのストレスを抱えながら生活しています。ストレスをなくすのは難しいことですが、上手に付き合うという姿勢でストレスと向き合い、ストレスを必要以上に溜めこまない生活を送ることが大切です。

<自分でストレスチェックをしてみよう>

～心理面～

- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ 不安
- ☐ やる気の低下
- ☐ 抑うつ
- ☐ イライラ
- ☐ 興味、関心の低下 など

～身体面～

- ☐ 頭痛
- ☐ 目の疲れ
- ☐ 動悸
- ☐ 胃痛
- ☐ 食欲低下
- ☐ 下痢や便秘 など
- ☐ 肩こり
- ☐ 不眠
- ☐ 腰痛

～行動面～

- ☐ 飲酒量や喫煙量の増加
- ☐ 仕事でミスが増える
- ☐ ヒヤリハットの増加 など

4 自分でできるストレス対処法 ～ストレスとうまく付き合うためにできること～

令和5年度の健康はちのへ21に関するアンケート調査では、八戸市民の約3割がストレス解消がない、またはわからないと回答しています。

- ・「このくらい我慢しないと」と思わないで、悩んだときは誰かに相談しましょう。
- ・「こうすべきだ」と決めつけたり、ものごとに白黒つけたがるなどの自分の“考え方のクセ”を知り、物のとらえ方や考え方を変えてみましょう。
- ・リラックス法を確保しましょう。入浴やマッサージなどのんびりできる時間を持ちましょう。
- ・家族や友人、同僚と積極的にコミュニケーションをとりましょう。
- ・十分な睡眠や休養をとりましょう。

5 寝不足が続いていませんか？ 睡眠トラブルをチェックしよう！

睡眠は健康を維持するための大きな要素です。不眠の症状が2週間以上続くようなら、こころの病気にかかっている可能性があります。なかでもうつ病は、不眠と密接な関係があり、うつ病患者の約9割に不眠の症状がみられています。

- ☐ なかなか寝付けない
- ☐ 夜中に何度も目が覚めて眠った気がしない
- ☐ 早朝あるいは夜中に目が覚めてしまい、そのまま眠れない
- ☐ 寝覚めが悪い
- ☐ 十分寝たはずなのに、疲労感が残っている
- ☐ 十分寝ているが、日中強い眠気に襲われる



6 十分な睡眠(休息)を取ることが大切です

令和5年度の健康はちのへ21に関するアンケート調査では、八戸市民の約3割が十分な休息を取れていないと回答しています。

睡眠不足は生活習慣病発症の危険性を高めるという研究結果も出ていますので、1日の過ごし方を見直し、できることから心がけてみましょう。

<良質な睡眠のために心がけること>

朝

- ・起床時間は一定に保つ
- ・カーテンを開けて、日光を浴びる
- ・朝食をしっかりとる



昼

- ・適度な運動を心がける
- ・昼寝は15分程度に
- ・明るいところで過ごす

夜

- ・カフェインやアルコールは控える
- ・ぬるめのお湯で入浴する
- ・就寝前は携帯電話を触らない
- ・ひとりで考えすぎない



○一人で抱え込まないで相談しよう

悩みを抱えている人は、それを話すことでこころを軽くしたり、解決策を見つけることができます。

一人で抱えず、身近な人や専門機関へ相談しましょう。

<電話相談>

○八戸市保健所 保健予防課

☎ 38-0717

○NPO法人あおもりのちの電話相談電話

☎ 0172-33-7830

(毎日 12:00~21:00)

○あなたの周りにいませんか？

周りの人に下記のような様子があれば、「どうしたの？」と声をかけてみましょう。あなたのその一言に救われる人がいますよ。

- ☐ 表情が暗く、元気がない
- ☐ 周囲との交流を避けるようになった
- ☐ 仕事や家事の能率が低下したり、ミスが目立つようになった
- ☐ 遅刻や欠勤が増えた
- ☐ 体調不良や不眠を訴えるようになった
- ☐ 飲酒量が増えた
- ☐ 服装や身だしなみが乱れてきた など