

# ～ストレスと向き合い、暮らしに**笑顔**を～

問い合わせ 健康増進課 (☎85-6172)

ちは日々さまざまなストレスを感じています。

お互いに支え合いながら、ストレスと上手に付き合う方法を紹介します。

## ストレスを知る

### ストレスとは

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことで、日常生活の中で起こるさまざまな変化が原因となります。ストレスを感じる原因には次のことが挙げられます。

#### 家庭問題

- ▼夫婦関係の不和
- ▼家族の将来を悲観 など

#### 健康問題

- ▼けが
- ▼体の病気 など

#### 学校問題

- ▼学業不振
- ▼進路の悩み など

#### 経済・生活問題

- ▼生活苦
- ▼多重債務 など

#### 恋愛問題

- ▼失恋
- ▼交際の悩み など

#### 勤務問題

- ▼仕事疲れ
- ▼職場の人間関係 など



## 自分のストレスに気づく

### こころのサイン

不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りっぽくなる。気分が落ち込み、やる気がなくなる。



### 体のサイン

肩こりや頭痛、腹痛などの痛み。動悸、息切れ。食欲不振。下痢や便秘。不眠。めまい、耳鳴り。



### 行動面のサイン

仕事や家事でのミス。酒やたばこ量の増加。周囲との交流を避けるようになる。



### こころの体温計



ストレス度や  
落ち込み度を  
簡単チェック

## ストレスを溜めない生活を

### 質の良い睡眠を取る

安眠できる環境を整え、ストレスから心身を解放させましょう。



### 食生活を見直す

一日3食バランスの良い食事を心掛けましょう。家族や友人と食事することもストレス解消に役立ちます。



### 手軽にできる リラクゼーションを日課に

入浴は家庭でできる手軽なストレス解消法です。マッサージでリラックスすることも効果的です。



### 趣味やスポーツを楽しむ

自分が熱中できる趣味やスポーツを楽しむことは、ストレスに対する抵抗力を高めます。



### ポイント

自身のストレス解消法をできるだけ多くリストアップしてみましよう。

仕事や人間関係、コロナ禍による生活の変化などから、私た  
今回は、皆さんが大切な人といつまでも笑顔で暮らせるよう、

## 気づき

「普段と様子が違う」と感じたら、一声かけてあげましょう。こころのSOSに気づけるのは、いつも身近にいる人たちです。

## 症状のサイン

- ・食欲がない
- ・口数が少ない
- ・体調不良などを訴える

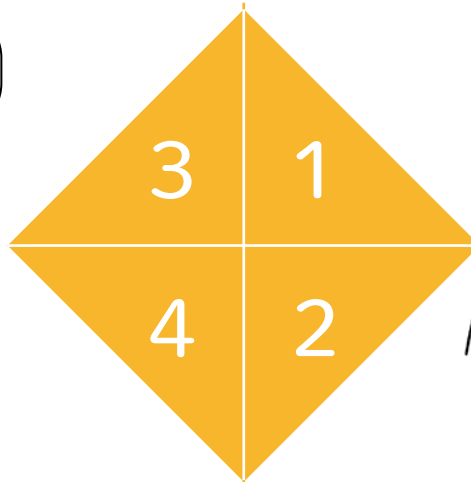
## つなぎ

早めに専門家や医療機関につなげることが大切です。受診には抵抗を感じること多いので、付き添うなど、不安を減らしてあげましょう。

## ポイント

- ・本人の意思を尊重して、サポートする
- ・具体的に相談日時を設定してあげる

周囲の人ができる大切な役割



何か悩んでいる？  
力になれることはないかな？



えらいね  
よく頑張ったね

## 声かけ・傾聴

相手のペースに合わせてじっくり耳を傾けることが大切です。真剣に聴いてもらえるという安心感で、悩みを打ち明けやすくなります。

## ポイント

- ・相手に共感し、ねぎらう
- ・話題をそらさず聴く
- ・相手を批判・否定しない

## 見守り

こころの健康を取り戻すには時間がかかります。専門家につなげた後も、温かく寄り添いながらじっくり見守りましょう。身近にいる人たちの見守りを感じて安心感を得ることが大きな支えとなります。

一緒に病院へ行って  
みない？



いつでも相談してね

### 電話で相談したいとき

あいちこころほっとライン365 ☎052-951-2881 毎日  
午前9時～午後8時30分  
春日井保健所 ☎31-0750 月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)  
午前9時～正午、午後1時～4時30分  
健康増進課 ☎85-6172 月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時

### SNSで相談したいとき

あいちこころのサポート相談

LINE Twitter

ID: @aichi\_soudan

Facebook

ID: @aichi.soudan



こころの相談窓口