



＜第 133 号＞

2023 年 11 月 10 日
香川県教育委員会事務局
健 康 福 利 課

メンタルヘルス通信

セルフケアのすすめ



ストレスと心の健康は切っても切れない関係にあると思います。ストレスは日常的なものですから、それ自体をなくそうと考えるのは現実的とは言えません。また、ストレスには、ストレスの原因となるもの（ストレッサー）と、それによって引き起こされる様々な反応（ストレス反応）の 2 つがあります。ストレスによる心身の反応をいかに抑え、ストレスとどう付き合うかについて考えることを「ストレスマネジメント」と呼んでいます。ストレスマネジメントには、ストレスがかかったときの対処法（コーピング）やストレスに対する認知の変容がありますが、ここでは対処法についてお話ししてみたいと思います。



ストレスへの対処法として個人で行うものを「セルフケア」と呼んでいます。ストレスに対して健康管理や自己治療を通じて自分自身をケアすることを指しますが、セルフケアでは、ストレッサーよりも、ストレス反応の軽減や緩和に焦点を当てます。例えば、不眠の症状が見られている場合であれば、就寝前にゆっくりと深呼吸するだけで体の緊張をほぐすことができますし、気分がイライラした時に深呼吸をすれば一息つくこともできます。無意識にやっている呼吸を意識するだけでリラックス効果が得られ、それを継続することで健康面にもよい効果が期待できるところがセルフケアの醍醐味です。



他にもセルフケアには、心の病からの回復におけるバロメーターとしての意味があります。長期療養中の方が回復していくプロセスでは、はじめはゆっくりと休息をとることが必要ですが、疲労回復が進み、活動のためのエネルギーが充填され始めると、一人で外出できるようになるなど徐々に活動的になっていきます。しかし、この時期に焦りは禁物です。そのためこの時期からは「呼吸法」*など、軽い負荷のセルフケアに取り組むことをお勧めしています。呼吸法は自律神経に作用しますので、入眠前に行うことで睡眠の質の向上が期待できます。しっかりと眠れるようになると、今度は生活のリズムも整うようになることから、療養中の方だけでなく、健康的に働くことができている方もセルフケアをご自身の健康管理に役立てていただけたらと思います。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）



※腹式呼吸をくりかえす（呼吸法）

「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、同じように 3 秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを 5～10 分くらいくりかえします。

引用：厚生労働省「こころもメンテしよう」こころとからだのセルフケア https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_03.html