

コスパ最強のストレス対策



疲れたと感じたときのセルフケアのヒント

春は「三寒四温」と言われるように、気候の変化が激しく体調を崩しやすい時季です。さらには人事異動など環境的な変化も大きいため、健康な人であっても油断は禁物です。体調面の管理には細心の注意を払いたいものです。

一般にストレスとは、悪い出来事だけでなく良い出来事も含みます。そのため気づかないうちにエネルギーを消耗し、メンタルヘルス不調を来たすことがあるわけですが、こうした予防によいとされているのがセルフケアです。そこで、以下にセルフケアのポイントとヒントをまとめました。

セルフケアのポイント

- ・体はもちろん、心が疲れたときも、セルフケアは有効な手段です。
- ・悪くなる前に取り組むことでより効果を実感できます。
- ・食事や休息など日常生活をほんの少しよくする感じで取り組みます。



セルフケアのヒント

- ・小さなことから始める
例えば、就寝前3分だけ瞑想する。ゆっくりと湯船につかるなど。
- ・自分に合った方法を見つける
小さくても効果が実感できるものがよいでしょう。
- ・休息も大切
疲れているときは無理をせず休みましょう。休息もそれ自体がセルフケアです。
- ・誰かに頼る
困ったとき、家族や友人、職場の人など信頼できる人を頼ることも大切です。



もし疲労が持続するなど帰宅しても何もする気が起きない日々が続くようでしたら、無理をせず、医療機関などで専門家に相談することが大切です。セルフケアは心身の不調を未然に防ぐだけでなく、不調をいち早く察知するバロメーターでもあります。

溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

参考文献

厚生労働省 こころと体をメンテする <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>