

## コラム1 自分の物事のとらえ方を振り返ろう

私たちの物事のとらえ方には、それぞれクセがあります。そのため、いつものように自分一人で物事を考えるとワンパターンになりがちです。問題解決のためには、自分の物事のとらえ方のクセを知り、それを変えたり、誰かに相談してみることも大切です。

### 1. 物事のとらえ方を変えてみる

決めつけない、楽観的に前向きに考える、  
ひとつにとらわれすぎない、白黒つけない

「～にちがいない」

「～すべき」



### 2. 誰かに相談してみる

話すだけでもこころが軽くなる、孤独感や不安感が軽減される、  
自分を客観視することができる、アドバイスがもらえる

## コラム2 睡眠の悩み、一人で抱え込まないで

次のような睡眠のお悩みはありませんか？

- ①入眠障害：布団に入ってもなかなか寝付けない
- ②中途覚醒：眠りが浅く途中で何度も目が覚める
- ③早期覚醒：早朝に目が覚めてしまう
- ④熟眠障害：ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感が得られない



睡眠の問題は「こころや体の病」の兆候かもしれません。日中の生活に悪影響が出て、自分の工夫だけでは改善できないと感じた時は早めに医師に相談しましょう。睡眠薬の副作用や依存性を心配する人もいますが、医師の指示に従った適切な内服は、不眠症に効果的な治療のひとつとなります。

## コラム3 あなたのストレス解消法、大丈夫？

ストレス解消のために、お酒やギャンブル等にのめりこんでいませんか？

知らない間に、お酒やギャンブル等、買い物などで生活に支障が出てしまう「依存症」になっているかもしれません。依存症は、あなたの意思の弱さや我慢不足が原因ではありません。ご自身や身近な方のお酒やギャンブル等についてお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

### ★ご自身や身近な方のお酒やギャンブル等についての相談

（ご本人またはご家族のいずれかが横浜市にお住まいの方）

- ⇒ お住まいの区福祉保健センター 高齢・障害支援課
- ⇒ 横浜市こころの健康相談センター 依存症個別相談



TEL 045-671-4408（平日 8時45分～17時） / FAX 045-662-3525

## コラム4 お酒の飲み方について

お酒を飲む際の目安としては、1日平均純アルコールで約20g程度とされています。あくまでも目安であり、女性や高齢者、お酒で顔が赤くなりやすい方は、より少ない量が適当とされています。 ※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

お酒の種類



ビール  
500ml



缶チューハイ  
350ml



日本酒  
1合（180ml）



ウイスキー  
60ml



ワイン  
200ml

純アルコール約20gの目安量（アルコール度数によって変わります）

（参考：厚生労働省）

寝酒は入眠を一時的に促しますが、睡眠が浅くなり、熟眠感が得られません。寝酒や辛い気持ちを紛らわすためのお酒は、不眠症やうつ病、依存症の一因となりやすいので、まずは、睡眠習慣やストレス軽減方法を見直してみましょう。

## 工夫しても改善されないときは、専門家に相談を

★めまい・頭痛・下痢など体に不調が出ている ⇒ **まず内科へ**

★検査などで異常が無いのに痛みや不調が続く、うつうつとした気分が2週間以上続く ⇒ **心療内科や精神科へ**

★睡眠・休養・禁煙・その他健康づくりの相談 ⇒ **お住まいの区福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係**

★精神科・心療内科への受診の相談 ⇒ **お住まいの区福祉保健センター 高齢・障害支援課**

★不安な気持ちやこころの悩みに関する相談 ※相談時間は20分程度、原則、継続相談なし  
⇒ **こころの電話相談 TEL 045-662-3522**  
（平日17時～21時30分、休日8時45分～21時30分）

★職場のメンタルヘルス対策について（事業所の人事労務担当向け）  
⇒ **神奈川産業保健総合支援センター TEL 045-410-1160**

★働く人のメンタルヘルス相談について（本人、家族、会社の人事労務担当、上司・同僚いずれも可）  
⇒ **神奈川県かながわ労働センター TEL 045-633-6110 内線2718**  
（無料、予約面談制）第1週～4週の火曜日、13時30分～16時30分

★こころの不調や不安に悩む働く本人、家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者に役立つ情報  
⇒ **働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」**

《発行》 横浜市健康福祉局 こころの健康相談センター TEL 045-671-4455 / FAX 045-662-3525  
横浜市健康福祉局 健康推進課 TEL 045-671-2454 / FAX 045-663-4469 令和2年2月作成 令和5年4月改訂

# それって、ストレスのせいじゃない？

～サインを見逃さないで～

「ストレスなんて、たいしたことないよ!」と思っ  
ていませんか?肩こり、頭痛、下痢、いくら寝て  
もとれない疲れ…「病院に行くほどではない」、  
「なんてことのない」、ささいな不調であっても、  
それこそがこころと体からの重要なサインです。  
サイン、見逃していませんか?

見て見ぬ  
ふりはだめ!



## \\ やってみよう! ストレスチェック //

こころの変化	体の変化	行動の変化
<input type="checkbox"/> イライラすることが多い <input type="checkbox"/> ゆううつ、不安な気持ちになる <input type="checkbox"/> 気が張りつめている <input type="checkbox"/> 物事にやる気がおきない	<input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみがある <input type="checkbox"/> 以前より目が疲れる <input type="checkbox"/> 肩こり、腰痛、頭が重い <input type="checkbox"/> 疲れやすくなった <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 便秘、下痢がちだ <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い	<input type="checkbox"/> 人づき合いがおっくうになった <input type="checkbox"/> 物事に集中できず、勉強・家事・仕事がかたどらない <input type="checkbox"/> ケアレスミスが増えた <input type="checkbox"/> 食べ過ぎ、飲み過ぎることがある



参考：厚生労働省こころの耳

チェックが多い人ほど、たくさんのストレスを抱えている可能性があります

「ストレス（ストレス反応）」とは、外部からのさまざまな刺激（ストレッサー）にさらされることによって、こころや体に負担がかかった状態のことです。私たちには、その状態から回復する力も備わっています。

回復する力を発揮させるには?

次ページへ

# 1 元気いっぱいの人でも



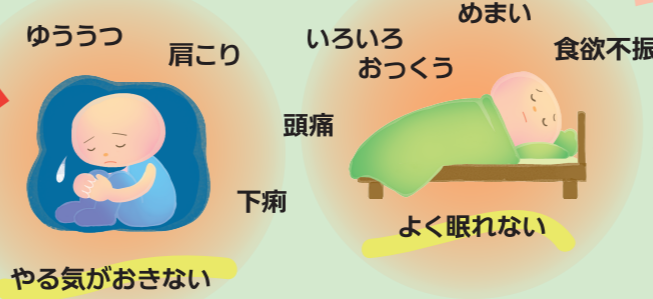
シャキーン

さらに  
もう少し  
知りたい方は  
裏面コラムへ

# 2 こんなことが、重なり続けると



# 3 心身の不調が



誰しもある程度のストレスを抱えているのが普通で、適度なストレスは、私たちがいきいきと生活するためにむしろ必要なものです。しかし、長期にわたってストレスを受け続けたり、うまく対処できなかつたりすると、心身に変化や異常が現れることがあります。

うまくセルフケア  
ができないと

大事なことは

治療と回復の

お酒だけがたよりさ



セルフケアしないと  
心身のバランスが崩れて...  
こころの病気や、体の病気



食べてウサばらし

肥満・メタボリックシンドローム

もうダメだ...  
つらい...



# 4 回復力アップの秘訣「セルフケア」

こころと体の機能を調節する自律神経は、緊張や興奮した時に働く「交感神経」とリラックスした時に働く「副交感神経」からなり、両者がバランスを取り合っています。しかし、強いストレスを抱えている時には、交感神経の働きが過剰になります。そのような時こそ、自律神経のバランスを整えるために、副交感神経の働きを活発にさせるリラクゼーションやリフレッシュを取り入れることが大切です。

## 動（適度な運動・ストレッチ）

適度に体を動かすと、生活習慣病の予防や改善により影響があるだけでなく、リフレッシュの効果も得られます。いつもよりプラス10分歩く、階段を利用するなど、生活に取り入れやすいものから始めます。入眠しやすく、ぐっすり眠れるようになります。

◆よこはまウォーキングポイント◆

<https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>

## 癒（リラクゼーション）楽（レクリエーション）



### 笑（仲間との交流・趣味）

入浴、音楽鑑賞、映画やテレビ、家族や友人とおしゃべりなどを楽しみましょう。



## 食（バランスのとれた食事）

ストレスが加わると、食べ過ぎてしまったり、食べられなくなったりすることがあります。日頃から、毎食、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。一日三食の規則正しい食生活が、生活リズムを整え、ストレスに負けない体づくりをサポートします。

## 寝・休（快適な睡眠・休）

忙しいと、つい後回しになりがちな「睡眠」。睡眠をとることで「こころ」と「体」の疲れが回復するだけでなく、病気の予防や仕事のパフォーマンス向上につながります。

### よりよい睡眠をとるためのポイント

- 目覚めに日光を浴びる・・・体内時計がリセットされ、生活リズムが整う。
- 日中眠気で困らないくらいの睡眠時間・・・必要な睡眠時間は季節や年齢で変わる。
- 短い昼寝・・・夜間に睡眠を確保できなかった場合は、午後の早い時間に30分以内の昼寝を。
- しっかり朝食・・・朝の目覚めが促され、睡眠と覚醒にメリハリがつく。
- 眠くなってから寝床へ・・・無理に眠ろうとするのは逆効果。タイミングを大切に。
- ×就寝前のたばこ・カフェイン・・・入眠が妨げられ、眠りが浅くなる。
- ×就寝前の明るい光・・・スマートフォンなどの明るい光には目を覚ます作用がある。
- ×寝だめ・・・睡眠はためられない。毎日の睡眠を大切に。