

③ こころの健康づくり

急激な変化を遂げる現代。私たちは、ストレスを日々受けながら生活しています。適度なストレスは自分を成長させますが、過度なストレスは心身に悪影響を与えます。

ストレスと上手につきあい、心とからだを休めましょう。

※ストレスとは外部の刺激（ストレッサー）に対し心身が反応する変化をいいます。



目標-1 ● ストレスや精神的に悩みを持つ人の減少

ストレスを受けたとき、受け止め方や感じ方によって負担を軽くすることも可能です。ストレスを知り、対処法を考えましょう。

健康ぶんきょう21の行動目標

ストレスを感じている人の減少

65.6% (都) → 66.3% (都) → 減らす

目標達成のための Action

● 自分の状態を正確に知る

同じ出来事でも感じ方には個人差があります。人間関係、仕事、学業の悩みのほか、昇進などもストレスになる場合もありますので、振り返る時間をもちましょう。

● 自分にあったリラックス法を持つ

自分が「心地よい」と感じる方法を試し、自分にあったものを探しましょう。

リズムカルな運動（散歩、ジョギング等）や、腹式呼吸、カラオケなどもよいでしょう。できればいくつかを併用し、やりすぎには注意しましょう。

● 自分の気持ちを表現する

人と自由に「おしゃべり」することや、正しく自分の思いを相手に伝えることも欠かせません（自分の思いを大切にしながら、相手にも配慮する方法をアサーティブといいます）。

時には日記や文章を書いたり、絵を描くことも効果的です。

● 柔軟な思考を心がける

同じことでもとらえ方によってプラスにもマイナスにもなることがあります。柔軟な思考でのぞみましょう。

● 専門家の手を借りる

どうしても解決できない場合、自分一人で抱え込まず、迷わず専門家に相談しましょう（保健所、精神保健福祉センター、病院、クリニックなど）。

表 1-1 社会的再適応評定尺度 (Holmes & Rahe, 1967)

ライフイベント	ストレスポイント	ライフイベント	ストレスポイント	ライフイベント	ストレスポイント
1 配偶者の死	100	16 経済状態の悪化	38	31 労働条件の変化	20
2 離婚	73	17 親しい友人の死	37	32 転居	20
3 夫婦の別居	65	18 転職	36	33 転校	20
4 服役	63	19 夫婦の口論回数の増加	35	34 レクリエーションの変化	19
5 近親者の死	63	20 多額のローン	31	35 教会活動の変化	19
6 けがや病気	53	21 担保、貸付金の損失	30	36 社会活動の変化	18
7 結婚	50	22 仕事上の責任の変化	29	37 少額のローン	17
8 失業	47	23 子どもが家を離れること	29	38 睡眠習慣の変化	16
9 夫婦の調停	45	24 親戚とのトラブル	29	39 団らんする家族の数の変化	15
10 退職	45	25 個人的な成功	28	40 食習慣の変化	15
11 家族の健康状態の悪化	44	26 妻の就職や退職	26	41 長期休暇	13
12 妊娠	40	27 就学・卒業	26	42 クリスマス	12
13 性的困難	39	28 生活条件の悪化	25	43 ささいな法律違反	11
14 新たな家族の増加	39	29 個人的習慣の変更	24		
15 仕事上の再適応	39	30 上司とのトラブル	23		

ホームズとレイエの研究によるもので、病気の前に経験した日常生活に大きな変化をもたらすような出来事（ライフイベント）を調査し、ストレス強度を標準化したものです。

日々の出来事を振り返り健康維持に役立てましょう

社会的再適応評価尺度よりストレスポイントを合計します。

● 翌年に健康上の変化が起きる可能性（めやす） ●

- 1年間に経験したライフイベントが150点以下の場合 → 約30%以下
- 1年間に経験したライフイベントが150点～300点の場合 → 約50%程度
- 1年間に経験したライフイベントが300点以上の場合 → 約80%程度

実践のためのアドバイス

ストレス解消のキーワード

ストレスと上手につきあうポイントをキーワードでまとめました。

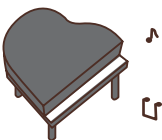
Sports 〈運動〉

適度な運動は心身を活発にします。



Recreation 〈レクリエーション〉

休日に限らず日々趣味など楽しみましょう。



Sleeping 〈睡眠〉

なるべく午前0時前には寝るよう心がけましょう。



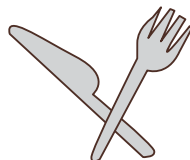
Travel 〈旅行〉

旅行だけではなく、いつもと違う道にも発見があるかもしれません。



Eating 〈食事〉

体調に合わせてバランスよく食事を楽しみましょう。



Smile 〈笑顔〉

笑顔は人間関係を円滑にし、免疫力を高めるとわれています。



簡単なリラックス法

腹式呼吸

- ① 浅く椅子に腰掛ける
 - ② 鼻から息を吸う（お腹をふくらませる）
 - ③ 3秒程度とめる
 - ④ 口から息をゆっくり吐きだす（お腹をへこませる）
- ②～④を3分程度繰り返します。

息を吸うより「ゆっくり吐く」ことが重要です



こころの健康づくり

目標-2 ●睡眠の質を高める

睡眠不足は体調だけでなく、気力の低下を招くことがあります。なかなか眠れない、寝ても疲れがとれない人は、睡眠の量や質を高め熟睡できるよう工夫しましょう。



健康ぶんきょう21の行動目標

睡眠による休養が十分に取れていない人の減少

男性 29.8% (区) → 32.9% (区) → 減らす

女性 25.3% (区) → 31.7% (区) → 減らす

目標達成のための Action

●起床時間を決める

寝不足でも一定の時間に決まって起床するようにこころがけましょう。

(※睡眠時間が少なかった場合は翌日補うようにしましょう。48時間で収支をあわせませす)

●午後眠くなったら短時間の仮眠を取る

午後に眠気が出てきた場合無理をせず休憩時間を利用し短時間の仮眠をとりましょう (15分~30分程度がよい)。

●寝室の温度、湿度について

〈室温〉就寝時の目安として 夏は26~28度程度 冬は18~23度程度

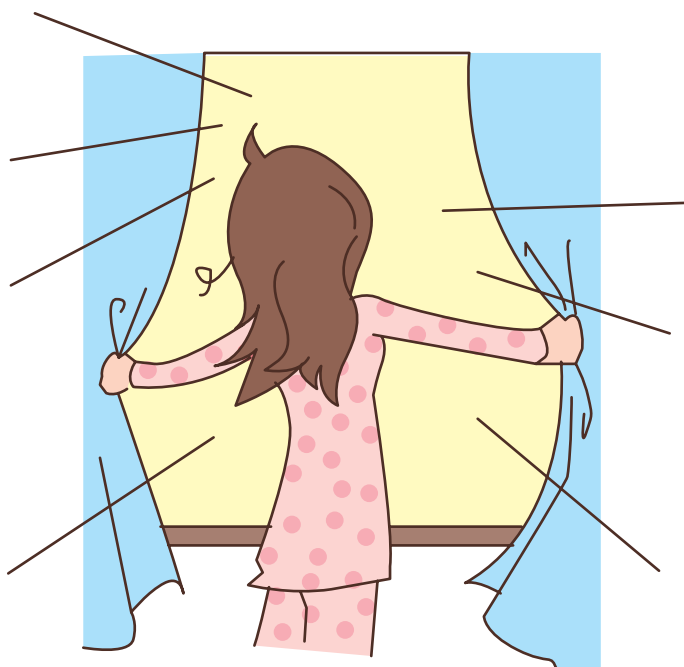
〈湿度〉40~60%程度

●明るい光を浴びる

起床したら、明るい光を浴びることにより、体内時計がリセットされ、体内に起床と睡眠のリズムが生まれます (明るい照明なども有効です)。

●快適な睡眠環境をつくる

快適な睡眠には、寝室の環境整備も大切です。寝具や遮光、室温などを整えましょう。

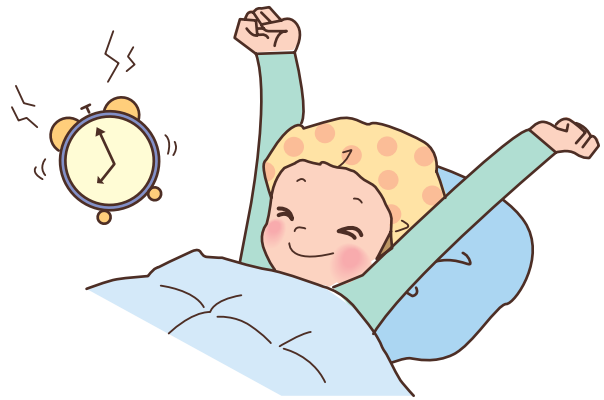
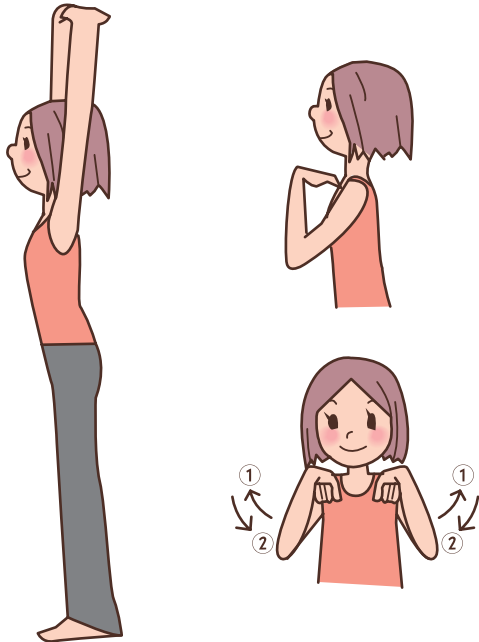


実践のためのアドバイス

快眠を得るために

朝

- 起床したら明るい光を浴びる
- できるだけ一定の時間に起きる
(休日でも決まった時間が望ましい)
- 朝食をとる
- 家事、仕事等をこなす



昼

- 軽い運動で身体をほぐす
伸び：両手を頭上で組み、そのまま上へ伸びをします。
肩甲骨を回す：肩甲骨を回すことにより肩がほぐれます。
- 眠気強い場合は休憩時間を利用し仮眠をとります。30分以内が適当です。
- 昼食も栄養のバランスを考えとります

夜

- 軽い音楽や読書でリラックスします
- 夕食後のカフェインは寝つきを悪くするので気をつけましょう。
- ぬるめのお湯に30分程度つかります。入浴剤やアロマオイルなどを使い、好みの方法を見つけましょう。
- 午前0時には就寝するようこころがけましょう。



睡眠チェックをしてみましょう

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> まったく睡眠がとれない | <input type="checkbox"/> 早朝に目が覚めづらい |
| <input type="checkbox"/> 夜中に断続的に目が覚め眠れない | <input type="checkbox"/> 不眠が日常生活に支障をきたす |

当てはまる場合は専門医の相談をうけましょう。

(引用・参考文献)

山中寛・富永良喜 2000年 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 北大路書房
中井久夫・山口直彦 2005年 看護のための精神医学 第2版 医学書院
神田橋條治 1999年 精神科養生のコツ 岩崎学術出版社
東京都職員共済組合青山病院健康管理センター ストレス・マネジメントブック「ストレス・マネジメント編」
東京都立中部総合精神保健福祉センター 2007年 ストレスと上手につきあおう(冊子) 東京都大田福祉工場