

9月は、夏の疲れが出る、気温の変化でストレスや体調不良を感じやすい、子どもや学生は夏休み明けで生活リズムや気持ちを取り戻すのが大変、それを見守る保護者のストレスと疲れ…など、何かとこころの健康が乱れる時期だと言われています。

なんとなく「気分がすくれない」「やる気が出ない」と感じることはありませんか？それは、ストレスがたまっているサインかもしれません。

◎ストレスとは？

環境の変化や心身の負担によって感じる緊張や不安のことと言われます。暑さや寒さ、人間関係、仕事や家事の忙しさなど、私たちは日々いろいろなストレスを感じながら生活しています。ストレスは悪いものと思われがちですが、適度なストレスはやる気のもとになります。「**ストレスをゼロにする**」ことではなく、「**うまくつきあって、ためないこと**」が大事ですが、**ストレスが強すぎたり長く続いたりすると、心や体に不調が出てくる**ことがあります。

◎こんなときは要注意！体や心からのSOS！

ひとつでも思い当たることがあれば…「気のせいかな」と思わずに、少し立ち止まって、休む・話す・相談することを大切に！辛いときは迷わず早めに病院で受診しましょう。

【こころのサイン】

- ・気分の落ち込みが2週間以上続いている
- ・何をしても楽しいと感じられない
- ・人と関わるのがおっくうになっている
- ・夜眠れないor朝早く目覚めてしまう
- ・すぐに涙が出る、不安が止まらない
- ・「いなくなりたい」「自分なんて…」という思いが出てくる

【からだのサイン】

- ・頭痛・腹痛・肩こりなどが慢性的に続く
- ・食欲がないor食べすぎてしまう
- ・ひどい疲れ・だるさが何日も続く
- ・胃の痛みや吐き気、お腹の不調
- ・動悸や息苦しさ

【行動の変化】

- ・人との関わりを避けるようになる
- ・仕事や家事、勉強に集中できない
- ・お酒やタバコの量が増える
- ・遅刻や欠勤が増える
- ・ぼーっとする時間が長くなる
- ・買い物や食べ物で気を紛らわせようとする



◎早めの病院受診が大切な理由

- ・不調が長引くほど、回復にも時間がかかる。
 - ・日常生活（仕事・家事・人間関係）に支障が出てくる。
 - ・体の病気（高血圧・胃炎・睡眠障害など）につながることもある。
 - ・早い段階なら、軽いケアで改善できることが多い。
- 「まだ大丈夫」と思い込んでいませんか？心の不調は、風邪やケガと同じように、早く気づいて対処することが大切です。



●まずは相談してみよう

「眠れない」「イライラが続く」「何もしたくない」などの症状を家族や友人、かかりつけの病院の先生など、自分が話してみたい人に相談してみましょう。「まだ大丈夫」ではなく「今、話してみよう」の、**早めの一歩が回復への近道**です。

健康づくりセンターも相談先の一つです。電話でもOK！話をしにくるだけでも大丈夫です。いつでもお待ちしています。

問い合わせ先 健康づくりセンター ☎0139-55-4460