



ストレスと上手に付き合うコツ

心の病気のリスクは誰にでもあります。ストレスと上手に付き合っていくことが、心の健康を保つためには大切です。定期的にセルフケアを行い、心の抵抗力もつけていきましょう。

睡眠と休息をしっかりとり

睡眠は心身の疲労回復のためのカギ。朝、目覚めに陽の光を浴びると体内時計が整い、睡眠の質も上がりやすくなります。

※睡眠が十分確保できない時は
日中、15-20分の仮眠を
とるのもオススメです。



楽しいと思えることで気分転換

- ・親しい人との交流をはかる
- ・スポーツや適度な運動で体を動かす
- ・趣味の時間を大切にする

料理
映画/芸術鑑賞
園芸
推し活
旅行 など



心身の緊張を緩める

- ・オンとオフを切り替える
- ・お気に入りの入浴剤を入れて
ゆっくり入浴
- ・深呼吸で呼吸を整える
- ・心地よい音楽や香りで部屋を
満たし、ゆっくりと過ごす



相談する

心配ごとや不安な気持ちは誰かに話す
ことで気持ちが楽になったり、問題解決の
糸口を見出すことも。

一人で抱え込まず、友人、家族、会社の相
談窓口等に相談してみましょう。



こころの健康相談統一ダイヤル: **0570-064-556**
全国どこでも、地域の公的な相談機関につながる電話番号です。

*2週間以上症状が改善しない場合は、
心の病気が現れているサインといわれています。
お近くの専門医療機関にて相談されることをお勧めいたします。

その他の健康情報は
こちらから▼

