

# ふくふくだより

発行元：ふくしま心のケアセンター県北方部センター 2014 春号 VOL. 1



皆様いかがお過ごしでしょうか。

ついこの間桜が咲いたと思ったら、あっという間に葉桜になってしまいました。

桜の季節の短さを寂しいと思うと同時に、

これからやってくるさわやかな季節が待ち遠しく思います。

もうすぐGW。

長い連休ですので、思いっきり遊ぶもよし、日頃の疲れを癒やすもよし、好きなことをして過ごしたいものです。

そのためにはストレスは大敵です。今回はストレスについて簡単にまとめました。

<県北方部センターの支援対象については下記の通りとしております>

～支援対象事業～

- ①被災者（支援対象者）への支援
- ②支援者支援（市町村、社協、保健福祉事務所など）
- ③地域への普及活動（消防学校、自治体など）

～支援対象者 = ペースは全県民～

- ①震災・原発事故による被災後に、心身の健康に不安を感じている方
  - ②震災・原発事故による被災後に、以前から持っている疾患が悪化した方
  - ③震災・原発事故により県北地域に避難している方（および県北地域から避難した方）
- ※なお、ご不明な点についてはお気軽にお問い合わせください



からだがよろこぶことをしよう

茶を飲む 美味しいものを食べる  
いい香りをかぐ 花を飾る  
植物を部屋に置く

呼吸を深くする ストレッチをする  
湯船につかる 足湯をする  
湯上がりは ほてりをとるまで のんびりする

眠気に逆らわない 10分昼寝する  
爪の手入れをする 明るいメイクをする

カイロを貼って体を温める  
和食にする  
コーヒーや紅茶などカフェインを減らす

## ストレスについて ～

### ストレス解消の考え方

過去と他人は変わらないけど、未来と自分を変えられる ねばならない⇒でもいい  
否定の言葉は受け取らなくていい 後悔しない生き方を選び取る 体が一番大事

### まずはひと休み…

同じこと考え過ぎちゃう⇒考えをストップ！ 頭に手をのせ、目をつぶって深呼吸

何もやる気が起きない⇒無理しないで体のサインを受け取る。ほっとしよう

毎日の感情を溜め込みがち：特にネガティブな気持ちは、紙や声にして吐き出そう

書き出すことも、人に話をするのと同じくらい効果がある！

ストレスがいっぱい⇒ストレス全てをなくすのは難しい。「快」を増やすことは出来る。

自分が喜ぶこと、楽しいことに注目して、増やしていこう

あれこれ早くやらなきゃ⇒焦りの原因。あなたのペースを大事に。ゆっくりでもいい。

なんでこんな目に…困難ばかり⇒自分の成長のために必要なメッセージが隠れてるかも

学びとる機会に「ありがとう」。口にするだけで元気に

物事が予定通り進まない⇒最善のタイミングがやってくるはず。ゆっくり待とう

苦手なことを克服しよう⇒必死⇒チャレンジを一旦お休みしてみる。得意分野を伸ばす

SOSを出すのが苦手⇒助けを求める言葉を予行練習。イメージしてから口に出す

ふくしま心のケアセンター県北方部センター

〒960-8012 福島市御山町 8-30

（県保健衛生合同庁舎 2 階）

Tel024-533-4161 Fax024-534-0900