

心身の SOS への気づきとケア

みなさんは、日々の暮らしの中で、ささやかでも楽しいと思える瞬間や小さな幸せを感じる瞬間があるでしょうか？例えば、自分で育てた野菜を家族に振る舞う、孫の愛らしい姿に思わずほっこりなどです。このことは、こころの健康を考えるうえで、大切なポイントになります。

私たちは強いストレスにさらされたとき、誰でも「何をやっても楽しめない」、「気分が落ち込む」という状態を経験するものです。私たちのからだには、自然に回復する力が備わっていますので、多少のストレスや疲れがあっても、十分な休息をとることによってある程度は回復するものです。ただ、休息をとらずに、あるいは何らかの事情で休息をとれずに無理をし続けると、不調が長引いてしまい、うつ病などの病気につながるリスクが高まります。うつ病になると、以前は楽しめていたことが楽しめなくなったり、本気で死にたいと思うほどつらくなったりすることがあります。まずは、自分自身で早めに心身の SOS に気づくことが大切です。心身の SOS というのは、いつも精神的な症状として表れるとは限りません。身体面や行動面にも表れてきますので、思いのほか気づきにくいものです。“なんとなくいつもと違うな”と感じたら、自分で自分を労り、適度にケアすることを心がけましょう。

● 気づきのポイント



● さまざまなストレス対処法

ストレス対処は次の 6 つに分類されます。その時の状態によって使い分けるとより効果的です。

- 身体的・・・運動、半身浴、マッサージ、呼吸法
- つながり・・・友人とお茶・食事、地域活動参加
- 感情・・・思いきり笑う、泣く、歌う
- 信念・・・大事にしている信念を再確認、祈り
- 認知・・・ものごとの捉え方を変えてみる
- 想像・・・居心地のよい場をイメージする など

● もし、身近に“ちょっと心配だな”と思う人がいるときは・・・

ご家族など身近な人の不調に気づき、あなたのこころに余裕があるなら、「最近、疲れているみたいだけど、夜は眠れている？」などと、ひと声かけましょう。それから、温かみのある気持ちで、相手の話をゆっくりと聴くように心がけましょう。あなたの声かけと聴く姿勢が、つらい思いを抱えている人の支えとなるはずです。また電話による相談窓口もありますので、お一人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。

電話による相談窓口

ふくしま心のケアセンター
被災者相談フリーダイヤル
“ふくこころライン”

☎ 0120-783-295
(平日 9:00-12:00,
13:00-17:00)

■ 参考文献 『うつ病・うつ状態について』 ふくしま心のケアセンター

■ 作成 一般社団法人福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

■ 作成日 2021年3月