

## 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。

■ 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

■ 更 新 日 2025 年 10 月