



# 健康一口メモ

## ～こころの健康について～



2024年10月号

健康な生活を送るためには、からだとともに、こころが元気であることが欠かせません。今回のテーマには「こころの健康について」を取り上げます。

### 1 こころの健康とは

こころが健康な状態とは、「こころの病気にかかっていないだけでなく、その人らしい生き生きとしたこころの状態が保たれ、個人生活はもちろん、家庭生活、社会生活を送ることができる状態」をさします。

#### 【こころの健康を構成する要素】



##### 情緒的健康

自分の感情に気づき、それを表現できること



##### 知的健康

その時々状況に応じ適切に考え、問題解決ができること



##### 社会的健康

他の人や社会と建設的でよい関係を築けること



##### 人間的健康

人生の目的や意義を見出し、主体的に自分の人生を選択できること

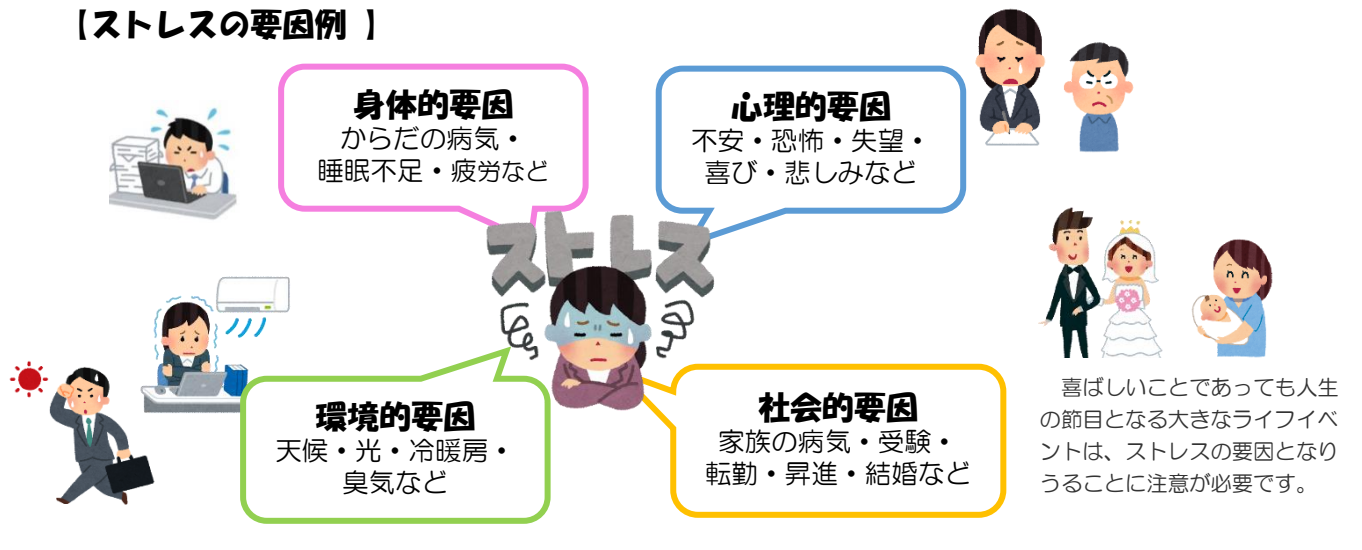
### 2 こころの健康を保つために

こころの健康を保つためには、「ストレス」をよく知り、早めに気づき、うまく付き合うためのライフスタイルを身につけることが大切です。

#### (1) ストレスとは

ストレスとは、外部から刺激を受けた時の緊張状態を指し、日々の生活を送るうえで生じるさまざまな刺激、変化などが要因となりえます。

#### 【ストレスの要因例】



## (2) こころの不調のサイン

労働者健康状況調査（令和5年）によると、ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合は82.7%に上ることがわかりました。ストレスには早めに対処することが大切です。ストレスによる心身の不調のサインは人それぞれ異なりますが、自分にとってのサインを知っておき、見逃さないようにしましょう。

### こころ

- ・気分が沈む・ゆううつ
- ・眠れない（寝つけない、何度も目が覚める）
- ・おこりっぽくなる
- ・理由もなく不安になる
- ・イライラする・気持ちが落ち着かない など



### からだ

- ・おなかが痛くなる
- ・下痢または便秘が続く
- ・胸がドキドキする・疲れがとれない
- ・だるい・何も食べたくない
- ・食べてもおいしくない など



## (3) ストレスとうまく付き合う

すべてのストレスをなくすことは難しく、ストレスによるこころの不調は誰にでも起こりえます。不調のサインに早めに気づき、こころを休める方法を考えましょう。

### 生活リズム

意識して生活リズムを整えましょう。

- ・決まった時間に起きて、朝日を浴びる
- ・決まった時間に食事をとる
- ・寝る 1 時間前に湯船につかる



### しっかり睡眠

ぐっすり眠って、からだの休息だけでなく、脳もしっかり休ませましょう。

睡眠とこころの健康の関係は深く、不眠は不安や抑うつなど、こころの不調を招くことが知られています。



### 趣味・リフレッシュ

- ・仲間と一緒に趣味や運動を楽しむ
- ・親しい人と話してたくさん笑う
- ・趣味の時間を楽しむ
- ・散歩にでかけ、太陽の下で体を動かす
- ・腹式呼吸などのリラクゼーション法  
（次のページをチェック！）



### 思考（考え方のクセ）・意識

うまくいっていない部分にとらわれすぎずに、うまくいっている部分にも注意を向け、ポジティブに考えるようにしましょう。

- ・「〇〇しなければいけない」という考えに捉われすぎず、柔軟な思考を持つ
- ・がんばりすぎないようにする
- ・何もしない時間を作ってみる

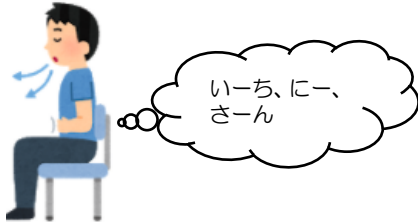


## すぐにできる！腹式呼吸でリラックス

5～10分でOK

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、「ハアハア」と息が上がってくることがあります。こんなときこそ意識して「腹式呼吸」を心がけてみてください。

① ゆっくり息を吐きだす  
(おなかを「ぺったんこ」に)



- ・背筋をのばして、椅子に座る
- ・軽く目を閉じ、おなかに手を当てる
- ・「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出す

② 鼻からゆっくり息を吸いこむ  
(おなか膨らむイメージ)



- ・息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、鼻から息を吸い込む

① ②をゆっくりと繰り返し、リラックスしていきましょう

### 3 こころの調子をくずしたときは

こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。



「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』相談窓口」(厚生労働省)

#### 【参考】

こころの健康 | とうきょう健康ステーション (tokyo.lg.jp)  
こころの耳 | 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト (mhlw.go.jp)  
こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)  
労働者健康状況調査 (令和5年) | r05-46-50\_gaikyo.pdf (mhlw.go.jp)