



心の声にとらわれて いませんか

ストレスと上手に付き合って心の病を遠ざけて

心の病気で通院や入院をしている人は、国内で323万人(平成20年)。日本人のおよそ40人に1人が、心の病気で悩んでいるということになります。また、生涯を通じて5人に1人が心の病気にかかるともいわれています。

つまり、心の病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性があるということです。でも、その多くは「治療」をすることで回復します。また「予防」もできます。そのためには、心の病気についての理解を深めることが大切です。

もしかしたらあなたが、あなたの家族が、友人が…いつか心の病気にかかるかもしれません。心の病気について、ちょっと考えてみませんか。

ストレスと上手に付き合えていますか

心の病気の予防には、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

そのためには、ストレスについての基礎知識を持つと同時に、日常生活での工夫を心がけることが大切です。自分なりの工夫を続けていてもうまくいかないときは、専門家に相談するようにしましょう。

ストレスと聞くと、嫌なことや、つらいことを連想する方が多いかもしれませんが、実は、うれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、次のようなものがあります。

- ▼環境的要因／天候や騒音など
- ▼身体的要因／病気や睡眠不足など

- ▼心理的要因／不安や悩みなど
- ▼社会的要因／人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなど

つまり、日常の中で起こるさまざまな変化(刺激)がストレスの原因になります。例えば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化(刺激)ですから、実はストレスの原因になります。

見逃さないで自分のストレスサイン

ストレスを受けることで、体調を崩すだけでなく、気持ちが不安定になることは誰にでもあることです。こうした症状があるからといって即、心の病気というわけではありません。しかし、こうした症状がありながら、これまでと同じようにストレスを受け続けていると、心も体も悲鳴を上げて、さらに調子を崩し、心の病気にかかってしまうこともあります。

心の健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。例えば、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めに自分で自分をいたわることが必要です。

あなた特有のストレスサインはありますか。疲れるといつも歯が痛くなる、腰が痛む、耳鳴りがする…など、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、ストレスサインに気づいたときには、十分に休息を取り、気分転換をするなど、早めに対応することが大切です。



無理せずにストレスを受け止められるように

あなた特有のストレスサインはありますか。疲れるといつも歯が痛くなる、腰が痛む、耳鳴りがする…など、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、ストレスサインに気づいたときには、十分に休息を取り、気分転換をするなど、早めに対応することが大切です。

周囲にこんな方いませんか

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることやミス、物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある

あなたはこんな症状ありませんか

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をしても元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気が済まない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている気がする
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- 寝つけない、熟睡できない、夜中に何度も目が覚める

※思い当たる症状があったら、早めに専門家に相談しましょう。

ストレスをためない暮らし方のちよつとしたコツ

誰にでもあるストレスだからこそ、上手な付き合い方が大切です。

▼健康な心は健康な体から
ストレスと上手に付き合うには、毎日の生活習慣を整え、健康な体を持つことがまず大事。バランスの取れた食事や質の良い睡眠、適度な運動といった習慣を維持することが、健康を保つ基礎となります。

ストレスがたまつたときの対策として、リラクセスできる時間を日常生活の中に持つことも大切です。ゆつくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆつたりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは逆効果。睡眠の質を低下させ、うつ病など心の病気を引き寄せます。

▼物事は多面的にとらえる
頭を柔らかくすることも大事です。ストレスを感じる時ときというのは、物事を固定的に考えてしまっていることが多いものです。「必ず、〇〇をしなければならぬ」と考えていて、それがうまくいかないときに

は強いストレスを感じてしまいがち。その結果、問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちになるのです。

そんなときは、ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けてみましょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。



ダメなことばかりじゃないと分かってくれている人も

▼1人で悩まず誰かに相談

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことでも自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるはず。家族や友人、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

それでも心と体がつらいという状態が続くときは、早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラーなどの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、役場保健福祉課健康推進係など、相談できる場所はたくさんあります。

心の健康を保つための大切な人とのコミュニケーション

人付き合いって難しい。そんな風に感じたことはありませんか。皆さん、さまざまな人と関わり合いながら暮らしていますが、うまくいっているように見えてもなかなかうまくいかないのが人間関係です。人付き合いのこじれが心の病気のきっかけとなることも少なくありません。

人との関わりをスムーズにするために必要なのが、コミュニケーション力です。人は言葉でコミュニケーションをとる生き物。思いを言葉で伝えることはとても大切なことです。

▼あいさつと笑顔が心の扉を開く
あいさつは、よい人間関係をつくるための大切な一歩です。あいさつ

もっと増やしたいこんな一言

ありがとうございます
よろしく願います
ごめんなさい
お世話になりました
お先にどうぞ
お先に失礼します
具合はいかがですか？
お疲れさま



の基本は「笑顔で「明るく」「はっきり」と「心を込めて」。この機会に、自分のあいさつと、そのときの表情をチェックしてみましょう。

▼バランスの取れた伝え方が大事
伝え方には「強い伝え方(攻撃的)」「弱い伝え方(受け身的)」「バランスの取れた伝え方(自己表現的)」があり、日頃からバランスの取れた伝え方を心掛けると、コミュニケーションがうまくとれます。コツは、強い伝え方と弱い伝え方の両方を考え、その中間的な伝え方を考えること。それが、バランスの取れた伝え方へとつながります。

【例】忙しいときにほかの仕事で頼まれたら：
●強い伝え方／これ以上は無理！
●弱い伝え方／仕方ないですね…
●バランスの取れた伝え方／今すぐには難しいのですが、来週なら何とかできると思います。いかがでしょうか。

日本では昨年まで14年連続で、自殺者が3万人を超えました。42万人以上の方が、がんなどの重い病気で亡くなったのではなく、自ら命を絶つたということ。背景にはさまざまな要因が考えられますが、こういった意味からも心の病気に対する理解と予防、適切なケアが大切です。



齋藤 浩記氏

さいとう こうき
医療法人 共生(ともいきる)会 理事長
川湯の森病院 院長
精神保健指定医、日本精神神経学会認定専門医、日本医師会認定産業医、日本温泉気候物理学会認定温泉療法医 ほか39歳。川湯在住。

言葉には力がある

きっかけとなって、うつのような心の病気にかかってしまうこともあります。

そこで大切なのが「コミュニケーション力」です。中でも、言葉で自分の気持ち、考えをきちんと伝えることです。会話のことをよく「キャッチボール」と言いますが、実はそうではありません。受け取る側が決まるからです。うまく伝えることができないと、思いとは逆に伝わったりして、さらにストレスとなります。皆さんには、ぜひコミュニケーション力を上げていただきたいと思います。

言葉には力があります。それは、周囲の人とのコミュニケーションだけでなく、自分自身にも関わっています。心の中に思い込みのフィルターがあったり「どうせ○○だ」「何でも自分のせいだ」といった後ろ向きな口癖があったりすると、脳に作用し、神経伝達物質が減少。やる気がなくなったり、注意力が散漫になるなど心身のバランスが崩れた状態に陥ります。心の中

にネガティブな言葉をためているのは、周囲からネガティブな言葉を受けとっているのと同じことなのです。つまり、自分の言葉が、自分自身の未来をつくっているということ。心の中にある言葉を変えるだけで、自分自身も変えられる可能性があるので、

とはいっても、これまでの長い人生でつくってきた癖や考え方を変えるのは、大変難しいことです。心のために言葉を前向きに変えていくことは、すぐには難しいかもしれませんが、そのときは、行動から変えてみましょう。落ち込んでうつむきたくなったら、あえて視線を上げましょう。ため息をつきたくなったら、頭上に向かって息を吐いてみましょう。

ちよつとした心掛けで、ストレスと上手に付き合える自分になれる。

2月18日の講演内容から(要旨をまとめました)

うつ予防講演会で心の病気を学ぶ



和気あいあいとグループワーク

町主催のうつ予防講演会が2月18日、公民館で開催されました。

ストレスとうまく付き合う方法を学び、心の病気を予防することを目的に開催されたもので、約70人が参加。講師の齋藤浩記川湯の森病院院長の講演のほか、自らのストレスチェックやグループワークを行い、コミュニケーションの大切さと難しさ、信頼関係の大切さなどを学びました。