

# こころの健康のために

こころ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。  
自分自身のストレスやこころの不調にいち早く気づき、  
自身で対処することで、こころの健康を保つことができます。

## ストレスやこころの不調に気づきましょう

ここ1か月を振り返ってこのようなことはありませんでしたか？

- ひどく疲れた
- へとへとだ
- だるい
- 気がはりつめている
- 不安だ
- 落ち着かない
- ゆううつだ
- 何をするのも面倒だ
- 気分が晴れない



ストレスを感じていると身体面、心理面、行動面に反応が表れます

## ストレスに気づいたときのストレス対処法

### ◇ リラクゼーション

ヨガもリラクゼーション法のひとつです

気軽に取り組むことができる簡単な  
リラクゼーションYOGAを紹介しています



ポジシェア～やってみよう・教えよう  
疲れやストレスと前向きにつきあうコツ～（こころの耳）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>

## ◇ ストレッチ

筋肉の緊張をゆるめることは、  
心身のリラックスに効果的です

### ! POINT !

- ✓ はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ✓ 呼吸は止めずに自然に行う
- ✓ 10~30秒間伸ばし続ける
- ✓ 痛みを感じるまで伸ばさない
- ✓ 伸ばしている部位に意識をむける
- ✓ 笑顔で行う



両手を組んで前へ伸ばし、  
おへそをのぞきこむようにして  
背中を丸める



両手を組んで上に  
伸ばしながら胸を張る  
(いすに座ったままでもOK)



腰を伸ばして、からだを後ろに  
ひねり、背もたれをつかむ

<https://www.mhlw.go.jp/content/000561006.pdf>

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



### こころの相談窓口

四日市市保健所では、精神科医師、保健師、精神保健福祉士による  
こころの相談を行っています。

誰にも話せないつらい思いがある場合は、  
まずはお気軽にお電話ください。ご家族からの相談もお受けします。

四日市市保健所 保健予防課 電話：059-352-0596