

70代・女性



ストレスを感じることは？

自分の意見を聞いてもらえずに仕事が進んでいくときなど、心がもやもやしますね。

♡ ストレス 解消法

次の日に引きずらないように、睡眠と食事をしっかり取ることを意識しています。他にも、デパートに立ち寄っておいしいものを食べることで解消していますね。



30代・女性



ストレスを感じることは？

仕事のほか、子どもの予定を調整するなど子育てが大変で、疲れを感じますね。

♡ ストレス 解消法

ご褒美として甘いものを買って食べたり、たくさん寝ることで自分をいたわっています。



年齢や性別を問わず、誰もが日々ストレスと付き合いながら生活しています。自分がどのようなストレスを感じているか、どんなストレス解消法が合っているかを知ることが、心の健康を保つための第一歩です。



あなたはストレスを感じていますか？
チェックしてみましょう！

70代・女性



ストレスを感じることは？

家族や近隣に住む方との人間関係で、悩むことが多いです。

♡ ストレス 解消法

自分の好きなことをする時間を、一日の中で必ずつくることです。友人と外出して話したり、家にいる日は好きなテレビ番組を見るなどして、自分の時間を大事にしながら過ごすことを意識しています。



20代・男性



ストレスを感じることは？

通勤などで、雪道で転ばないように歩くと心身ともに疲れがちです。

♡ ストレス 解消法

ジムに行くことです。体を動かすとリフレッシュできますね。



これが人気?! ストレス 解消法

今回市民の方20人にインタビューした結果は、以下の通りでした。

甘いものやおいしいものを食べること …… 8人
寝ること …… 7人
体を動かすこと …… 3人
その他 …… 6人

※複数回答されている方がいるので、人数の合計は一致しません

食べることや寝ること、心身ともに回復することを意識している方が多いようです。

心の健康を守るために

自分では大丈夫と思っていても、ふとしたきっかけで誰にでも起こり得るのが心の不調。ここでは、不調に気付くための兆候や、ストレスとの向き合い方、自分だけではなく周りの人の心の健康を守るために心がけるべきことを紹介します。

詳細・監修 こころのセンター ☎622-5190

市民の皆さんに ストレス解消法を 聞きました！

市役所にお越しの市民の方に、
日常の中でストレスを感じることと、
その解消法をインタビューしました。
参考になるストレス解消法が見つかるかも？



春はストレスが たまりがち

春は、進学や就職、職場の人事異動など環境が変わることが特に多い季節。自分自身の環境が変わらなくても、家族や周囲の人の環境が変わると、自分でも気付かないうちにストレスがたまりがちです。ストレスがたまると心も体も疲れてしまうことがあるため、自分に合ったストレス解消法を見つけることが大切です。

30代・女性



ストレスを感じることは？

毎日の家事で疲れますね。

♡ ストレス 解消法

かわいい猫の動画など、好きな動画を見て癒やされています。



70代・男性



ストレスを感じることは？

人との関わりが多い仕事なので、気持ちが疲れてしまうことがあります。

♡ ストレス 解消法

仲が良い友人と楽しく食事をすることで、気持ちを切り替えて元気に過ごしています。



80代・男性



ストレスを感じることは？

ボランティア活動をしているのですが、一日中活動した後は疲れがたまりますね。

♡ ストレス 解消法

以前はなかなか眠れないこともありましたが、今はタイマーを設定してラジオをつけておくことで眠れるようになりました。意識を一つのことに集中させると眠りにつきやすくなったように感じます。しっかり眠れると疲れも取れますね。



なぜ心は疲れる？

ストレスとは「人間に変化をもたらす刺激」のことを指すため、「ストレス＝悪いもの」ではありません。例えば、気温が上がった汗をかくことも、会社で昇進するなどの喜ばしいこともストレスといえます。環境に変化がもたらされると、それに適応しようと脳が活動します。すると脳が疲れてしまうため、感覚的に「心が疲れた」と感じてしまうのです。心の疲れは脳の疲れであり、脳と体は密接な関係があるので、体の疲れにもつながります。



中村 亨
医療法人社団五稜会病院 札幌
CBT&EAPセンター®副センター
長、北海道公認心理師協会理事。
公認心理師、臨床心理士などの資
格を持ち、メンタルヘルスにつ
いての知見が深く、研修や講演で心
の健康の大切さを広めている。

**心の疲れと
どう暮らす？**

どのようにストレスと付き合いつながりながら生活すればいいの
かを、公認心理師の中村亨さんにお聞きしました。

体調不良が示すサイン

脳が疲れると、体の調整機能が下がるため、心の疲れとともに体調不良が現れることがあります。例えば不眠や過眠、消化器系の不調や頭痛・腰痛などの症状です。内科などで検査しても体に症状の原因が見当たらなかったり、不調が長引くという場合には、心療内科や精神科の受診を検討してみてください。

気付かないうちに疲れている

新しいことに挑戦したり、一生懸命取り組んでいると、つい「疲れを忘れてしまおう」という現象が起こりがちです。ただ、実際には活動した分だけ脳や体は疲れているので、その分休まなければ疲労は蓄積します。脳が疲れると、普段しない間違いをしたり、集中できなくなることがあります。自覚は難しいため、早めに活動量に見合った



▲ 仕事で疲れたときに、いったん席を離れてお茶を入れたりすることは、脳にとって休息になります



▲ 睡眠には脳や体をメンテナンスする機能があります。自分に合う睡眠時間を確保することが大切です

休息を取ることが重要です。また、会社などで行われるストレスチェックの制度を活用して自分の体調について考える機会を持ったり、周囲の人から「大丈夫？」と言われたときなどに自分が休めているか考えてみることも大切です。

休むことも頑張ることの一部

何かに向かって頑張れることはとても良いことです。ただ、「頑張ろう」と思うのなら「頑張れる状態」をつくらなければいけません。私たちが直面する問題の多くは、短期決戦ではなく一定期間頑張りを続ける必要があることが多いです。そのため、疲れを解消しなければ頑張りが続くことはできません。すぐに休暇を取れない状況であれば、「明日も頑張るために今日をどう過ごせば回復できるのか」を考えて過こしてみよう。しっかりと休んで自分を回復させることも、頑張ることの一部だと捉えていただきたいです。

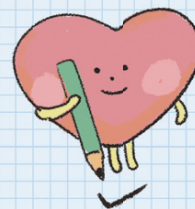
あなたは当てはまる？ 心のお疲れ チェックリスト

今、どのくらいストレスがたまっていて、心が疲れているのかチェックしてみませんか？
自分が当てはまる項目に、直感的にチェックを付けてみてください。

- ☐ 何をしても集中できない
- ☐ 疲れやすく、だるさがあり、元気が出ない
- ☐ 理由もないのに悲しくなったり、イライラする
- ☐ なかなか眠れない、起きられない
- ☐ 食欲がなかったり、食べ過ぎたりしてしまう
- ☐ お酒を毎日たくさん飲んでしまう
- ☐ 好きなことをしていても楽しいと思えない
- ☐ ささいなことも不安になってしまおう
- ☐ 何ごとに対しても「自分が悪い」と考えてしまう



あなたが感じているストレスは…？



チェックの個数が多い方は、ストレスがたまっていて心がお疲れかもしれません。個数が増えるほど、かなりお疲れの可能性あります。チェックの個数を疲れ具合の目安にしてみてください。この結果はあくまで「今の状態」を示すものなので、今日はほとんどチェックが付かなかったとしても、日によっては強いストレスを感じていたり、ストレスが徐々に増すこともあります。定期的なチェックで、自分の状態を把握してみませんか？

相談してください

つらいと感じたときに
相談してみませんか。

心の健康づくり電話相談

心の健康に関する相談内容に応じて、適切な関係機関、相談機関についての情報提供などを行います。

☎622-0556(平日9～17時)、
☎0570-064-556(平日17～21時、土・日曜、祝・休日10～16時)

依存症相談専用電話

アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症に関する相談に応じます。

☎640-7183(平日13～16時)

各区役所保健福祉課

精神障がいをお持ちの方や心の不調を感じている方、その家族の相談に応じます。

相談方法 電話、対面
相談先 お住まいの区の区役所(1ページ)保健福祉課

疲れたときには無理をせず、
つらいときには周りに頼るなど、
心の健康を守りましょう。



周りの人がつらそうなときは

普段より疲れた顔をしている、口数が減った、ため息が多い…。家族や友人など、周りの人の「いつもと違う様子」に気付いたとき、私たちにできることを紹介します。

ゲートキーパーになろう

悩んでいる人に気付いて声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ見守る人のことをゲートキーパーと呼びます。特別な資格は不要で、誰でもなることができます。



ステップ 1

きづく ～いつもと違うサインを見逃さない

「元気がない」「身なりを気にしなくなった」「趣味の話をしなくなった」など、何かいつもと違うなと気付いたら、それが第一歩です。



ステップ 2

きく ～気持ちを受け止める

「何かあった?」「眠れてる?」と声をかけ、相手の気持ちを否定せず、じっくりと耳を傾けましょう。



ステップ 3

つなぐ ～専門家へのパイプ役に

必要に応じて医療機関や相談窓口へつなぎましょう。「一緒に相談に行ってみない?」と提案するのも一つの方法です。



ステップ 4

みまもる ～焦らず、寄り添い続ける

すぐに回復しなくても焦る必要はありません。以前と変わらない自然な態度で、程よい距離感を保ちながら、温かく見守りましょう。



ゲートキーパーについてもっと知りませんか

市では、ゲートキーパーの役割や心の変化の気付き方などについて学べる入門講座を行っています。

対象 10人以上の市民グループなど

実施方法 対面、オンライン。講話のみか、講話とDVD視聴のいずれかを選択

費用 無料。会場費・通信費は申込団体が負担

申込 事前にこころのセンターへ電話の上、ホームページで配布している申込書を送付

詳細 こころのセンター ☎622-5190

ホームページ



どうしてもつらくなったらときには

ストレス解消を心がけていても、心が疲れてつらくなり、余裕がなくなってしまうことは誰にでもあります。自分自身の心を守るために大切なことを、精神科医でもある、市障がい保健福祉部の鎌田職員に聞きました。

Q 「生きているのがつらい」と
思い詰めてしまったとき、
どうすればいいですか?

A 頑張ってきた自分を認め、
誰かに話してみてください。

最近、全国的に10代や20代といった若い世代の方々の自殺が増えており、私たちも非常に心を痛めています。まずは「そこまで追い詰められるほど頑張った」と、今の気持ちを認めてあげてください。信頼できる人に話すと、心が落ち着きますよ。また、息苦しさや耳が聞こえにくいなど、自分がつらさを感じているときの体の変化を把握しておくことも重要です。体の変化に気付いたら、学校や仕事を休むことも自分を守る大切な選択です。



Q 家族や友人に
心配をかけたくなって、
相談できません。

A 気持ちを紙に書き出すのが
効果的です。

身近な人に言いにくいときは、頭に浮かんだ感情を紙に書き出してみましょう。頭の中が整理され、客観的に自分を見つめ直せます。同じような悩みを抱えた仲間同士で悩みを打ち明けるのも効果的です。また、市などの相談機関も活用してください。皆さんの背景を知らない第三者だからこそ、どんな悩みも否定せずにお聞きすることができます。

Q 受診するのに勇気がいらいます。
一歩をどう踏み出せばいいですか?

A 正しい情報を知ることから始めましょう。

「病院に行かなければ」と思い詰めすぎず、まずは心の健康に関する本を読んで調べてみるなど、今の自分の状態を正しく知ることが効果的です。自分の状態や、心の病気とはどういうものかが分かったら、受診への不安も少し和らぎます。どこに相談したらよいか分からないときは、各区役所の保健福祉課などにも相談できます。また、受診を決断した場合も、不安を感じるようでしたら信頼できる方に付き添ってもらって構いません。

心の不調は、 誰にでも起こり得ること

精神疾患を抱える方は市内で約6万6千人、約30人に1人に上ります。心の不調は決して特別なことではなく、誰もが当事者やその家族になり得る身近な問題です。

参考:令和5年札幌市衛生年報

