

海辺の杜ホスピタル



【精神科・心療内科】

ストレスとセルフケア

公認心理師 堀江 滋樹 さん

私たちは日々の生活の中で、仕事や家庭、人間関係など、さまざまなストレスにさらされています。ストレスをなくすことは難しいですが、上手に付き合えば心身の健康を保つことができます。

セルフケアの工夫として、まず大切なのは「小さな休憩を取る」ことです。数分間だけ深呼吸をしたり、軽く体を動かしたりするだけでも気分は切り替わります。また、信頼できる人に気持ちを話すことも有効です。話をする

気持ちが整理され、自分一人で抱え込まずに済みます。

さらに、十分な睡眠や栄養の取れる食事、適度な運動はストレスに負けにくい体と心をつくります。セルフケアは「特別なこと」ではなく、毎日の生活習慣の中に取り入れることが大切です。それでも心身の不調が続く時は、ためらわずに医療機関の専門家へご相談ください。自分をいたわり、無理のない工夫を重ねることが、ストレスと上手に付き合う第一歩になります。