

こころとからだの声に耳を傾けよう

ストレスの反応はこころ、からだ、行動面にあらわれます。

以下はいずれもストレスを感じたときにあらわれるサインです。

ストレスを長引かせないようにコントロールしたり、睡眠や休養などによって緊張をほぐしたり、心身を休めるためのセルフケアをすることをおすすめします。

●こころのサイン

- 涙もろくなる
- 不安や緊張が高く、イライラしやすい
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

●行動面のサイン

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返して考える
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる

●身体のサイン

- 疲れやすい
- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



心身を休めてもつらいときはひとりで抱え込まず、誰かに相談してください。

学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか。

そのようなときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。

あなたの周りにいる人が、あなたの支えになりたいと思っています。

身近に相談できる相手がいないとき、専門的なアドバイスを受けたいときは専門機関、相談窓口を利用してください。

