



特集 始めよう心の健康づくり

あなたの

ストレスは？

いくつあてはまるかチェックしてみましよう。

【身体面】

- 肩や首すじがこる
- 前日の疲れが朝まで残っている
- 頭がすっきりしない
- 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
- 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある
- 食欲がなくなり、体重が減ってきた

【精神面】

- イライラする
- 寝付きが悪く、眠りが浅い
- 物事に集中できない
- ひとりで考え込むことが増えた
- 人と会うのが面倒くさくなった
- 身だしなみに気を使わなくなった

■判定結果

- ・ 10個以上…危険域!!
- ・ だだちに休養をとろう
- ・ 7〜9個…要注意!
- ・ 積極的にストレス解消に励もう
- ・ 4〜6個…まずまず
- ・ いい意味での人生の手抜きを身につけよう
- ・ 3個以下…合格圏
- その調子で

まずはよく眠ること

眠れないときはこんな工夫を

- ・ 音楽を聴く
- ・ ぬるめのお風呂に入る
- ・ 温かい飲み物を飲む
(牛乳、ハーブティーなど)

自然に親しもう

・ 森林浴やキャンプ、ガーデニングなど

「癒し」入浴

- 自宅で味わう温泉気分
- ・ 酒風呂…日本酒を5合くらいお風呂に入れます
- 長門市は温泉に恵まれているので、ときには温泉巡りもしてみてもいい

簡単にできる解消法

あなたなりの解消法を見つけよう

趣味をもとう

絵画、日曜大工など創作活動にもチャレンジを!
公民館生涯学習やカルチャーセンターなど利用してみてもいい?

完璧主義を捨てる

思いどおりにいかないことや失敗は次へのステップです。早めに気持ちの切り替えをしましょう

運動で心のパワーアップを

適度な運動は気分転換になります
・ 公民館生涯スポーツに参加したり、青海島遊歩道をウォーキングしてみましょう