# けんこうだより

令和元年７・８月号

いつも「けんこうだより」をご覧いただきありがとうございます。
梅雨明けが待ち遠しい今日このごろ。
みなさんのこころの天気が少しでも晴れやかになれば嬉しい今月号です。

今回のテーマは『ストレスとの上手なお付き合い』について

「ストレス社会」ともいわれるこの時代。
生涯を通じて５人に１人がこころの病気にかかるともいわれています。
それだけ、こころの不調や病気は誰にでもありえることなのです。
しかし、本人が苦しんでいることに周囲が気づかない場合や、本人でさえも気づかない場合があるため、知らず知らずのうちに病状が悪化してしまう可能性があります。
その結果、うつ病や引きこもりなどの要因となり、みなさんの家庭や学校、職場へ大きな影響を与えかねません。
こころの病気の大きな原因のひとつが「ストレス」
今回は、ストレスをためすぎない考え方のコツをお伝えします。

## ストレスと上手に付き合う7つの気持ち

### 1. 細かいことは気にしない

細部にまで配慮が行き届くことは素晴らしいですが、一方で思い通りにならないと焦りやイライラを感じることはありませんか？
多少気になる点があっても、それが物事に差し支えのない些細なことであれば、妥協することも大切。「完璧主義にならない」ことがポイントです。

### 2. 抱え込まず仲間に頼る

頑張り屋さんほど、何事もひとりで成し遂げようとしがち。
仲間に頼るのは悪いことでも、甘えでもありません。
ひとりで大変な時は、適度に周囲のサポートを求めましょう。

### 3. 見えてますか？人の良いところ

人の短所はすぐ見つかりますが、長所は意外と自分自身のことでも見つけにくいもの。
ある人について考えたり、紹介したりしようとした時、短所ばかり思い浮かぶ人はストレスを溜め込みやすいといえます。
自分自身や周囲の人について、良いところを見つけるクセをつけましょう。

## 4. 楽観的に考えてみる

ネガティブ思考や極端に自身のない人、過去にトラウマがある人などは、
物事を悲観的に考える「クセ」がついています。
先々に起こりえる危険性を考慮することも必要ですが、些細な失敗であれば
深く考えこみすぎず、できたところを評価することや、何か起きたら
その時に考えるということも時には必要かもしれませんね。

## 5. 物事をながーい目で見てみる

せっかちで短気な人は、短い期間で結果を求めようとします。
そのための努力も惜しみませんが、気持ちにゆとりがなくイライラしがち。
短期決戦の必要がなければ、長期的に物事を捉えて考えるようにすると、
気持ちに余裕もできてよりよい結果を生むかもしれませんね。

## 6. 休むことやプライベートも大切に

休むことに罪悪感のある人や、予定がないと不安になってしまう人はいませんか？
仕事や勉強でよりよい結果を生むためには、適度に休むことも大切です。
心身を休めて、また明日から頑張るためのエネルギーをチャージしましょう。

## 7. 新しいチャレンジはちょっとお休みを

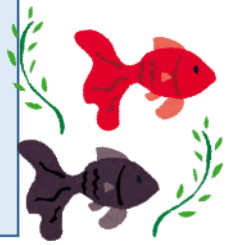
昇進や結婚など、おめでたいことでも知らず知らずのうちにストレスを感じているもの。
「心機一転！張り切って新しいことに取組もう！」と意気込む前に、高ぶった気持ちを少し
落ち着けて、変化にある程度慣れてから行うことがおすすめです。
いつもの習い事やサークル活動なども一旦お休みして、
休むことに専念するのも良いですね。

悩みは抱えずに、相談しましょう。ご家族のことも相談できます。

**【健康づくり課】**
電話：0277-47-1152
8：30～17：15（土日祝日、年末年始休み）
※心療内科医による、「こころの健康相談」も
　実施しています。（要予約）

**【桐生保健福祉事務所】**
専門医や精神保健福祉士による相談を実施しています。（要予約）
電話：0277-53-4131
8：30～17：15（土日祝日、年末年始休み）

**【ひきこもり支援センター】**
電話：027-287-1121
9：00～17：00（土日祝日、年末年始休み）



お問い合わせ先
健康づくり課　成人保健係
電話：47-1152

＜参考＞デビッド・D・バーンズ　認知の歪み