

# 心と身体の「変化」に注意！

保健センターだより

令和6年度Vol. 14

(令和7年3月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

1面: ストレスの原因、ストレスサイン、対処法について

2面: 睡眠健康度簡易チェック、相談窓口紹介

## 「心」の変化が大きい季節

春は寒暖差、花粉症、人間関係、仕事内容など様々なものが変化する時期のため、ストレスを感じ、心や身体の調子をくずしてしまうことがあります。人によってストレスの原因や感じ方は異なりますが、日常生活の中でストレスをためない工夫をしましょう。

### ストレスの原因

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態がストレスです。日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になります。外部からの刺激には、

- ① 天候・騒音 などの環境的要因
- ② 病気・睡眠不足 などの身体的要因
- ③ 不安・悩み など心理的な要因
- ④ 人間関係 がうまくいかない、仕事が忙しい などの社会的要因 があります。



手賀沼のうなぎちゃん  
©我孫子市2012

### 自分のストレスサインを知ろう！

- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に 目が覚める
- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの 痛みが出てくる
- 不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出す
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる などがあります。



### セルフケアでできること！

良質の睡眠  
バランスの取れた食事  
適度な運動習慣

実は…



心の健康を保つためにも大切です。  
リラックスできる時間をもつことも、  
心にゆとりをもたせる効果があります。



- (例)
- ゆっくりと腹式呼吸をする
  - ぼんやりと窓の外を眺める
  - 軽く身体をストレッチする
  - ゆったりお風呂に入る
  - 好きな音楽を聴く など



まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。ときどき自分の状態を振り返り、早めにケアをし、ストレスをためないように工夫をしましょう！



# 睡眠健康度簡易チェック！



参考：  
厚生労働省成人のための  
Good Sleep ガイド

睡眠不足は生活習慣病やうつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下します。朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。睡眠健康度簡易チェックで確認してみましょう！ 多い人ほど要チェック！

| 毎日をすこやかに過ごすための「睡眠5原則」 |   | 睡眠健康度 簡易チェック  |
|-----------------------|---|---|
| 第1原則                  | からだところの健康に、<br>適度な長さで休養感のある睡眠を          | <input type="checkbox"/> 睡眠時間が足りていない(6時間未満)<br><input type="checkbox"/> 朝目覚めた時に休まった感覚がない<br><input type="checkbox"/> 日中に眠気が強い |
| 第2原則                  | 光・温度・音に配慮した、<br>良い睡眠のための環境づくりを心がけて      | <input type="checkbox"/> 寝室環境が適切でない<br>(例:寒い・暑い・うるさい・明るい)<br><input type="checkbox"/> 寝る前や寝床でデジタル機器を使う                        |
| 第3原則                  | 適度な運動、しっかり朝食、<br>寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを | <input type="checkbox"/> 日中の運動量が少ない<br><input type="checkbox"/> 食事時間が不規則だ   |
| 第4原則                  | カフェイン、お酒、たばこなど、<br>嗜好品とのつきあい方に気をつけて     | <input type="checkbox"/> 夕方以降によくカフェインをとる<br><input type="checkbox"/> 喫煙や寝酒習慣がある   |
| 第5原則                  | 眠れない、眠りに不安を覚えたら<br>専門家に相談を              | <input type="checkbox"/> 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を<br>改善しても眠りの問題が続いている   |

## 自殺対策 強化月間！

自殺対策基本法において、毎年3月1日から31日までの1か月間を「自殺対策強化月間」としています。誰かに相談することで、気持ちが楽になったり、ほっとしたり、自分自身を責めることが少なくなるかもしれません。

悩みがあるときや困っているとき、各種相談窓口をご利用ください。

### ○ 相談先 ○

参考：厚生労働省ホームページ「自殺対策」

**#いのち SOS 0120-061-338 ※24時間365日**

専門の相談員が気持ちを受け止め、状況を整理し一緒に考えてくれます。

**よりそいホットライン 0120-279-338 ※24時間対応**

ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)。

**いのちの電話 0120-783-556 ※毎月10日8時～翌午前8時**

**千葉いのちの電話 043-227-3900 ※24時間365日**

**千葉県精神保健福祉センター 043-307-3360 ※平日9時～18時30分**

**我孫子市 障害者支援課:04-7185-1111 ※平日8時30分～17時 など**

その他、SNSを活用した相談やこども向け電話相談窓口もあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「まもろうよこころ」をご覧ください。



まもろうよこころ