

ストレスと上手に付き合おう

新型コロナウイルス感染症の影響により、わたしたちの日常は大きく変化しました。日常の変化により、不安やイライラなどストレスを抱えている人もいるかもしれません。自分自身を見つめ直し、ストレスと付き合う方法を身に付けませんか。

ストレスの影響とは

ストレスは、誰にでもあるものです。嫌なことやつらいことのか、試験の合格や昇進などの良いことも、ストレスになることがあります。程よいストレスであれば、「やる気」や「生活の張り」に変えていくことができます。

しかし、心身が疲れていたり、あまりに強いストレスがかかったりしていると、心や身体に悪い影響が出てきます。

自分のストレス傾向をチェックしてみましょう

以下の項目は、ストレスで出やすいサインです。思いあたるものを全てチェックしてみましょう。A・B・Cのグループのうち、最も合計点が高いグループがあなたのストレス傾向です。

- ☐ 頭痛がする
- ☐ お腹を壊しやすい(下痢・嘔吐)
- ☐ 首や肩がこる
- ☐ 胃が痛い
- ☐ 気になることがあると食欲がなくなる
- ☐ めまいがする

- ☐ 眠れない、または途中で目が覚める
- ☐ 便秘気味である

合計
点 → A

- ☐ 悪い未来の予想ばかりしてしまう
- ☐ 人と一緒にいるのが億劫
- ☐ 集中力が低下している
- ☐ 楽しいと感じることが少なくなった
- ☐ 自分を卑下しがち
- ☐ なんだかやる気が出ない

- ☐ 消えてしまいたいと思う
- ☐ 心配性である

合計
点 → B

- ☐ ささいなことでカッとなりやすい
- ☐ 自分をコントロールできない感じがある
- ☐ 人や物に八つ当たりすることがある
- ☐ 思い通りにならないと気に入らない
- ☐ 他人から注意されると無性に腹が立つ
- ☐ 衝動買いをすることがある

- ☐ 最近落ち着きがない
- ☐ 常にピリピリしている

合計
点 → C

あなたのストレス傾向はいかがでしたか | それぞれに おすすめの対処法がありますので、試してみてください。

A 身体に出やすいタイプ

身体症状は、身体が出しているSOSのサイン。症状が重くなる前に早めに対処しましょう。気合で何とかしようとしても逆効果です。



A おすすめ対処法

身体をゆっくり休ませてあげましょう。

身体疲労を回復するためのケアがおすすめです。

- 好きな香りの入浴剤を入れたお風呂にゆっくり入る
- 予定を気にせず眠れる時間を作る など



B 気持ちが落ち込むタイプ

自信がなく、悪い出来事を自分のせいだと思ってしまい、ますます落ち込んでしまいます。誰かと一緒に騒いで発散させるのは、かえって疲れる結果となり、逆効果です。



B おすすめ対処法

沈んだ気持ちをリラックスさせてあげましょう。

ゆっくり、一人になって、リラックスできることをしてみましょう。

- 自然の多い場所の散歩やガーデニングなど、自然と触れ合う
- ペットなどの動物と過ごす
- 好きな香りを身にまとう など



C イライラしがちなタイプ

思い通りにいかない出来事があると、そのもどかしさが憤りとなり、人やモノに対する攻撃的な行動として現れます。我慢しようとする、ますますイライラが募ってしまい逆効果です。



C おすすめ対処法

イライラを発散させてあげましょう。

イライラのエネルギーを有効的に発散させる方法がおすすめです。

- 好きなスポーツに打ち込んだり、ストレッチをしたりして身体を動かす
- スポーツ観戦での応援、ひとりカラオケ など



あなたの悩みを相談してみませんか

「話す」ことは、ストレスを軽減する方法のひとつです。誰かに話してみたり、思ったことを書き出したり言葉にすることで、気持ちが楽になることがあります。まずは身近な人に話してみませんか。つらいときは電話などでの相談もできます。決して、一人で抱え込まないでください。

電話相談窓口

- 問 北九州市自殺予防こころの相談電話 ☎522・0874 9～17時(土・日曜日、祝休日、年末年始は除く)
- 問 北九州いのちの電話 ☎653・4343 年中無休24時間
- 問 よりそいホットライン ☎0120・279・338 年中無休24時間
ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)。

SNS相談窓口

- 生きづらびっと <https://yorisoi-chat.jp/>
月・火・木・金・日曜日17～22時30分、水曜日11～16時30分
- こころのほっとチャット <https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>
年中無休12～16時、17～21時(1日1回50分まで利用できます)

くらしとこころの総合無料相談会

死を考えるほどの深刻な悩み(金銭面、人間関係など)の相談に弁護士や臨床心理士などが応じます。12月12日(土)13～16時、精神保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階)で。定先着3人。申11月20日から精神保健福祉センター☎522・8744へ。

悩んでいる人の力になりませんか

●自殺未遂者支援者研修(若者編)

若者の自殺を防ぐ方法や適切な対応について学びます。

日時 12月5日(土)10～16時

場所 ウェルとばた12階(戸畑駅前)

対象 10～20代の自殺未遂者の相談支援に携わる人など

定員 先着30人

●自殺対策(メンタルヘルス・ファーストエイド)研修

悩んでいる人への初期対応を学びます。

日時 12月16日(水)14～17時

場所 総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借二丁目)

対象 相談窓口などで相談・支援に従事する人

定員 先着30人

共通申 11月20日から問先へ。

問 精神保健福祉センター ☎522・8744