

ストレスとの上手な付き合い方

知っていますか??

誰でも、落ち込んだり、イライラするなど、こころの調子をくずすことがあります。何とかうまくやっ
ていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

ストレスはなくせないもの。ストレスとうまくつきあっていくのがコツ★

「ストレスなんていない」と思うことがあるかもしれません。
しかしながら、ストレスをなくすことはできません。
まずは、**ストレスがたまったときのサインを知る**ことが大切です。うまく対処することで、
こころの病気の予防にもなります。

ストレスのサインとは?

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、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

ストレスのサインに気づ
いたら、できるだけ早め
に対処しましょう。



からだのサイン

- 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
すぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

おすすめのストレスの対処方法

- 体を動かす
 - 友人や家族、知人とおしゃべりをする
 - 今の気持ちを紙に書いてみる
 - 腹式呼吸をくりかえす
 - 歌を歌う
- など（ほかにも色んな気分転換があります）

不調が長く続く（数週間など）

こころがSOSサインを出しているかも・・・

「こころの病気」の始まりである可能性も考え
てみましょう

からだの病気と同じように、不調に気づいた
ら、早めに適切な治療を受けることが回復にと
って重要です

⇒どこへ相談すればいいの？（裏面へ）

どこへ相談すればいいの？こころの相談



相談方法は電話相談、チャット相談、SNS 相談などいろいろなものがあります。
自分にあった方法を選んで、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？



困った時の相談方法・窓口 | まもろうよ こころ | 厚生労働省

(<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/>) ⇒QR コードはこちら⇒



こころの病気かな…？病院で治療を受けよう！



気になる症状が続くとき、病気のことを心配になったときに受診するための参考にしてください。

奈良県内の精神科医療機関について/奈良県公式ホームページ

(<http://www.pref.nara.jp/38628.htm>) ⇒QR コードはこちら⇒



メンタルヘルス（こころの健康）についてもっと知りたい場合は・・・

こころの健康・病気についてもっと知りたい。病気の治療やサポートを知りたいときには

⇒[みんなのメンタルヘルス | 厚生労働省](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/) (<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>)

⇒QR コードはこちら⇒



10代・20代向けのサイトもあります★↓



[こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ | 厚生労働省](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/)
(<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>)

⇒QR コードはこちら⇒



カラダの健康に関心のある人は多くても、こころの病気となると自分とは関係ないと思ってしまうことも少なくありません。
こころの病気について、正しい理解を深めましょう。