

寒かった冬も終わり春のおとずれを感じる季節となりました。しかし皆様はこれからが新年度に向け業務もますますお忙しくなることと思います。今回は皆様により健康的に働けるようメンタルヘルスに関する特集をしたいと思ひます。

国民の半数はストレスをかかえている

厚生労働省の調査では国民の日常生活での悩みやストレスが「ある」が47.7%ないが50.7% 性別にみると男 42.8%女 52.2%で女性の方がストレスを感じている人が多くなっています。年代別では男女共30~50代が約6割(H28年)となっています。当大学でも少なからずストレスをかかえていらっしゃる方もおられると思ひます。



メンタルヘルスをしよう

メンタルヘルスとは悩み、ストレスに対応する力を高めて精神面における健康を保つことです。

ストレスはこんなところに現れる

過度なストレスは心と身体に現れます。心にあらわれる症状として気分が沈む、動作が鈍くなる、自分をせめる、生きる気力がなくなるなどうつ病の症状があらわれます。身体には自立神経失調症、頭痛、気管支喘息、高血圧、糖尿病、十二指腸潰瘍などの症状があらわれます。

ストレス解消するには

ストレスの原因をつきとめ、問題を解決する方法を考える。実行しやすい方法を実行してみる。ひとりでかかえこまないで第三者に相談する方法もあります。

山口県心の健康相談室

0835-27-3388

月~金 9:00~11:30

13:00~16:30

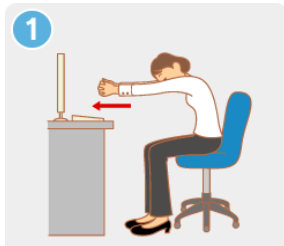
穏やかな生活をするための方法として

毎日の習慣を作って余裕のある生活をしよう。十分な睡眠、適度な運動、趣味や旅行など自分なりのリラックス法を身につけましょう。

深呼吸をしましょう。下腹部に手をおいて鼻からゆっくり2,3回に分けて深く吸い込み口からはきます。

デスクでできるストレッチ

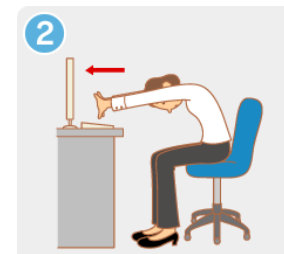
胸の前で手のひらをあわせて指を組み呼吸を整えます。頭を下げ、顎を引いたまま眼閉しながら腕を大きく前へ伸ばします



椅子に浅く座り、背筋を伸ばし、お腹をへこませ、両手を後ろに回し手のひらを合わせて指を組みます。肩甲骨をできるだけ真中へ寄せるようにしながら胸をはり15秒キープ



上記の状態のままいったん大きく息を吸います。組んだ手のひらを外側へ繰り返しながら細く、長く息をはいて上体を深くまげたままストレッチ



上記の姿勢から上体をやや前に倒して組んだ両手をできるだけ高くあげます。10秒間キープした後、ゆっくり元に戻します。お腹をしっかりへこませ腰をそらさないように



足首をまわしてストレスを解消 足首にはツボが多いためゆっくりまわすと身体が温まります。
目のストレッチでストレスを解消 目を上下左右、斜めに動かし3~5秒動かさず固定を繰り返します。
のびでストレスを解消 ゆっくり鼻から息を吸って口からはきながら両手を上げてグーと身体をのばす。
まわりの人とのコミュニケーションを大切にしよう 職場や家庭、友人など身のまわりの人とのコミュニケーションを大切にすることで、お互いのストレスの軽減になります。