今、私たちにできること！その3～こころの健康を保つために～

感染拡大の不安の中、
こんな気持ちになっていませんか？
これは、ごく自然な感情や反応です。

怖い　不安　いらいら

「ビバ！おんじゅく！」で セルフストレスケア

ビ
び（美）と健康のために
規則正しいリズムで生活しましょう

朝の日光浴、日中の適度な運動も

バ
バランスのよい**食事**
お酒は**飲みすぎに注意**しましょう

おん
おん（音）楽や運動など、
ご自分に合った**気分転換**を・・

好きな時間を１日１回確保することがおすすめです

じ
じょう（情）報の取りすぎは
不安を高めることも
適度に調整し、**今日一日の生活に集中し**ましょう

く
くる（苦）しいときは、
無理に感情を抑え込まず、
誰かに話すのもいいですね

相談がなくとも、安心できる日常や雑談が人を癒します

ゆ
ゆ（ユ）ーモアは
緊張を和らげる強力な対抗手段になります

ＴＶを観てくすっと**笑う**だけでも効果的

めざせ！セルフストレスマイスターへの道！！

セルフケアできた日は、ひとマスずつ塗ってみましょう。世界を巡ってメキシコまで行けます！

御宿からスタート　　御宿から約1000kmごとの距離に相当する国を並べました）

→ | | 東京 | | 大阪 | | | | 那覇 | | | グアム | | | | |

御宿から約100 km　1000km　2000km　3000km　4000km ↓

| アメリカ合衆国 | | オーストラリア | | シンガポール | | | ベトナム | |

↓ 8000km　7000km　6000km　5000km

| イギリス | | | | | | | | メキシコ |

ゴール！！

9000km　10000km　御宿から11500km

すぐに使えるリラクセーション　実践編

［体の力をゆるめる］

①両腕に力をいれる
両手で握りこぶしをつくって腕を曲げ、ゆっくりと力こぶをつくります。

②両肩に力をいれる
両肩をゆっくりと上にあげます。

③顔にも力を入れ、数をかぞえる
両目をぎゅーっと閉じます。
この状態で5つかぞえます。

④全部の力をゆるめる
全部の力をゆっくりとゆるめます。
①～④を繰り返しましょう。

［呼吸をととのえる］

①大きく息を吸う
- ゆったりとした姿勢でいすに座ります。
- 鼻から大きくゆっくり息を吸い込みます。

②口から息を吐く
- 口からゆっくりと息を吐きだします。
- ふーっと、細く長くゆっくり吐きだすことがコツです。
- ①～②を10回繰り返します。

（京都府立医科大学付属病院精神科・心療内科　集団精神療法資料より）

それでも、以下の気持ちが続く時は・・

① 気持ちが沈んだり、憂うつな気持ち、絶望的な気持ち
② しばしば小さなことで悩まされたり、何をしても楽しくない
（過去１か月で、毎日２週間以上続く場合はうつ病を疑います。）

うつ病は、普段と異なる状況（ストレス）が続くと脳が疲れてしまい誰でもなる可能性があり、個人の性格や責任ではありません。また骨折や肺炎と同じように休養と適切な治療で回復します。一人で抱えず、周りの方と話したり、相談窓口や病院などで相談しましょう。周りの方が気づいたら、否定せず（アドバイスや励ましも避け）とにかく聞いて、苦しさが強いか生活に影響が出ている場合は、相談窓口等につないでください。

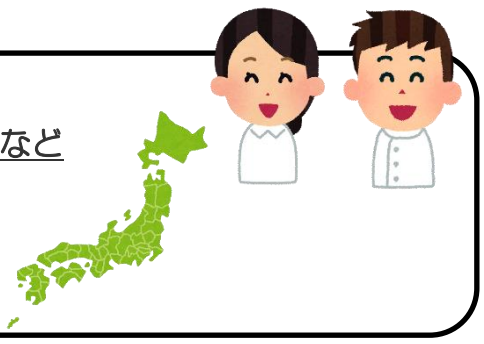
- いのち支える相談窓口 https://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php
- よりそいホットライン　0120-279-338（２４時間　３６５日）
- こころの健康電話相談
  （精神保健福祉センター）　043-263-3893（月～金　９時～18時半）

作成：千葉県精神保健福祉センター　発行：御宿町保健福祉課保健事業班　0470-68-6717

間違い探し（脳トレーニング）

前回に引き続き、三育学院大学の看護学生が「間違い探し（脳トレーニング）」の第２弾を作成しました。新型コロナウイルス感染症により、遠出が難しくなっている皆さんに少しでも旅行へ行った気分を味わってもらいたいという思いで作成しました。是非、実施してみてください！

学生からのコメント



今回の間違い探しは、織姫と彦星が過去に行った旅行先の思い出話をしている絵です！

★２つの絵には間違いが**８か所**あります。**※手書きで作成したため、線の長さ・数、絵の大きさ、色の濃さなど微妙な違いがありますが、今回は比べた時にはっきりと分かる間違いとなっています。**

★織姫と彦星は花火を見に行き、その後４か所の都道府県を訪れました。どこの都道府県を訪れましたか？
また、皆さんの夏の思い出は何ですか？アルバムや写真を見て、思い出してみましょう！

※答えは７月１０日号お知らせ版等で掲載予定です。

作成：三育学院大学