

働くひとのための メンタルケア講座

監修

一般社団法人 認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕

第2回 セルフケアでストレスを軽減!

社会生活を送るうえでストレスは避けられません。一つひとつは小さなことでも、ストレスが積み重なればいつしか心身に悪影響を及ぼします。今回は、そんな日々の心の負担を少しでも和らげるのに有効な「セルフケア」をご紹介します。自分に合った方法で、上手にストレスと付き合っていきましょう。



実際にやってみよう / いますぐ次のページへ



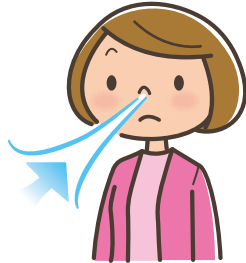
セルフケアで**ストレス**と**上手**に付き合おう

リラクゼーション

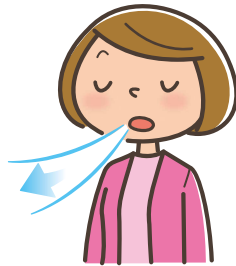
心身をリラックスさせるのに効果的で、いつでもどこでも簡単にできるリラクゼーション法を紹介します。

腹式呼吸法

- 1 3秒数えながら
鼻から息を吸い、
息を止めて
3秒数える。



- 2 3秒数えながら
口から息を吐き、
息を止めて
3秒数える。



グーパーのリラックス法

- 1 両拳を握って
10秒間力を入
れる。



- 2 息を吐きながら、
パッと力を抜く。
目を閉じて
気持ちが和らぐ
景色を
思い浮かべる。



力を入れながら
両肩を持ち上げ、
力を抜いて
ストンと落とす方法も
おすすめです！



睡眠

質の良い睡眠は、疲労回復や作業効率の向上、ミスの防止や精神の安定などに繋がります。

快適な睡眠の条件

- ① **毎日同じ時間に光を浴びる**
朝日を浴びてから14～16時間後にメラトニンが分泌されて眠くなります。起床時間を一定にして睡眠時間を整えましょう。
- ② **睡眠前に体温が下がるようにする**
就寝の1～2時間前にぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。次第に体の深部温度が下がっていくと寝つきやすくなります。
- ③ **夜は静かな環境で過ごす**
交感神経系の高ぶりを抑え、副交感神経系を優位の状態にするために、パソコンやスマホ、ゲームの使用は控えましょう。
- ④ **リラックスする**
明るすぎ、暑すぎ、騒音はNG。間接照明や遮光カーテンを使うなどの工夫をしましょう。アロマや音楽も効果的です。

運動

ストレス解消効果はもちろん、抑うつ予防にも効果的。睡眠の質も改善してくれます。



散歩



ストレッチ



水泳



サイクリング

食事

疲れやストレスを軽減してくれる栄養素を紹介します。

- 疲労を回復させるはたらきがあります。

ビタミンB 豚肉、乳製品、レバー、納豆など

ビタミンC ピーマン、ブロッコリー、果物など

- 精神を安定させるはたらきがあります。

カルシウム 魚、大豆製品、野菜、乳製品など

マグネシウム そば、バナナ、わかめ、ひじきなど

自分に合った心地良いと感じられる方法を選ぶことが大切です。焦らずに自分のペースで行いましょう。どの方法を行うにしても「現実に向き合うための手段である」ということを忘れないようにしてください。