

ほっと一息 こころの健康づくり ワークブック

心の声に耳を傾けましょう

皆さんは普段、「自分の心の状態」について考えることがありますか。

今は元気で問題ないから大丈夫。

そんな方でも、変化の激しい今の時代、

知らず知らずに心と身体の疲れはたまっていきます。

いつ大きなストレスが降りかかるかもわかりません。

あなたの心といのちのために

ほっと一息つきましょう。



こころの セルフケアで 充実した毎日を ほっと一息

このワークブックは、令和2年度「千代田学」事業「千代田区民・在職者の心の健康増進・精神疾患の発症予防を意図したワークブックの開発と普及」、および日本学術振興会科学研究費補助金若手研究「心の健康格差是正を意図したメンタルヘルスプロモーション行動支援ツールの開発と評価」の助成を受けて制作されました。

制作：島崎 崇史（上智大学）

こころのセルフケアで充実した毎日を

ほっと息

いつも頑張りすぎてしまう皆さん、

少しだけ自分の生活を振り返ってみましょう

1

昔は好きだったけど最近できていないこと、新しくチャレンジしてみたいこと、

自分の生活の中でできそうなこと、どんなことでも大丈夫です

4

ほっと息 8つの行動

- リラクゼーション
- 身体活動
- 平日にできる文化活動
- コミュニケーション
- 休日にできる文化活動
- 新しい活動への興味・参加
- ボランティア活動
- グループへの所属

色々な想いを抱えながら自分の役割をまっとうしているのではないのでしょうか

忙しいという言葉は「心をなくす」と書きますね。ストレスを感じる余裕もないほど多くの役割をもち、時には自分ではどうすることもできない悩みを抱えることもあるでしょう

NO!!!

日々の生活、自分では充実しているつもりでも、知らず知らずに疲れがたまり、ストレスや、心と身体への負担が大きくなることもあります。気づいた時にはあなた自身が壊れてしまうことさえあります

2

心は、好きなことに没頭できる時間、悩みを横に置いておける時間、休まる時間、誰かと共有する時間を必要としています

自分のために笑顔になれる活動やほっと一息の時間を取り入れてみましょう

3

時には立ち止まり、自分の「心の声」に耳を傾けてみましょう

あなたなのが一番大切なのですから

6

日々の生活、自分では充実しているつもりでも、知らず知らずに疲れがたまり、

ストレスや、心と身体への負担が大きくなることもあります。気づいた時にはあなた自身が壊れてしまうことさえあります

5

健康で幸せな毎日をすべての人に

上智大学文学部 島崎研究室
 制作：株式会社サンライフ企画
 研究費：この漫画は、JSPS科研費(課題番号:20K14228)の助成を受けて制作されました。

笑顔の時間をつくりましょう

あなたはどんなタイプ？

あなたは、普段から積極的に好きなことをおこなったり、リラックスしたり、笑顔でリフレッシュできる時間をとっていますか。以下から自分に当てはまるタイプにチェックしてみましょう。

身体活動タイプ

身体を動かすのが好きなあなた。まとまった時間をとっての運動やスポーツの実施にくわえて、平日にできる、ほっと一息つける活動にも目を向けてみましょう。



文化活動タイプ

美術に触れたり、音楽を聴いたり本を読んだりするのが好きなあなた。今の活動を大切にしながら、散歩をしたり身体を動かす楽しさにも目を向けてみましょう。



「笑い」のちから

みなさん、毎日笑顔で過ごしていますか？
笑いは、楽しみの感情を高めるだけでなく、がん細胞やウイルスをやっつけるNK(ナチュラルキラー)細胞を活性化して免疫力も高めてくれます。



個人活動タイプ

自分で時間をマネジメントして、一人で活動するのが好きなあなた。今おこなっている活動の好影響を確認しながら、その活動の内容を周囲の家族や同僚、友人に話してみましょう。



これから始めようタイプ

学業、仕事、家事、育児、介護など、自分の与えられた役割に忙しかったり、これから何をやるかと考えているあなた。まずはひとつ、チャレンジしてみましょう。



多活動タイプ

色々なことに興味を持って試してみるアクティブなあなた。周りの人たちを自分の活動の輪にどんどん引き込んでいきましょう。



「つくり笑い」にも効果あり

「つくり笑い」の表情をとるだけでも脳は笑っていると錯覚し、ドーパミン系が活性化されて快感情が生まれてきます。

気持ちの切り替え！ 笑顔エクササイズ



目の周りは緊張が出やすいので、ゆっくりマッサージ



口角(唇の端)を上を引っ張り上げる

ストレスについて知る

まずは自己分析

ストレスは、自覚のあるものばかりではありません。充実した毎日を送っていても、知らず知らずに疲れと共にたまっていくものです。以下のような心と身体の変化はありませんか。今の状況を自分自身で振り返り、チェックを入れてみましょう。

■ストレス反応の種類

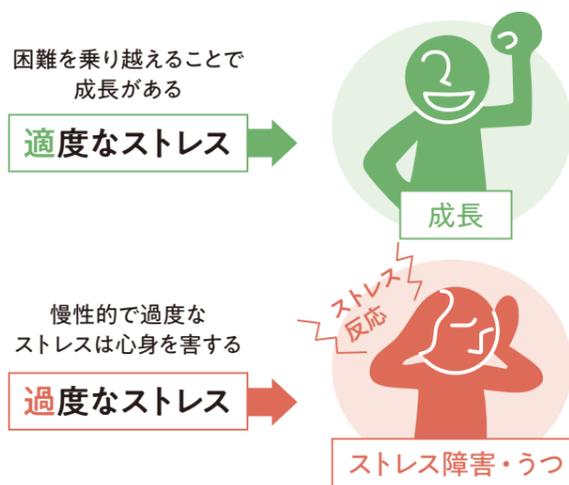
身体面	<input type="checkbox"/> 筋の緊張 <input type="checkbox"/> 頻尿 <input type="checkbox"/> 疲労 <input type="checkbox"/> 腹痛	<input type="checkbox"/> 呼吸の乱れ <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 発熱 <input type="checkbox"/> のぼせ	<input type="checkbox"/> てのひらの汗 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> 頭痛
感情面	<input type="checkbox"/> いらいら <input type="checkbox"/> 不安 <input type="checkbox"/> 攻撃心	<input type="checkbox"/> 怒り <input type="checkbox"/> 失望 <input type="checkbox"/> 不機嫌	<input type="checkbox"/> 恐れ <input type="checkbox"/> 憎しみ
行動面	<input type="checkbox"/> 食事量増加・減少 <input type="checkbox"/> 反抗 <input type="checkbox"/> 貧乏ゆすり <input type="checkbox"/> 髪の毛を引っ張る <input type="checkbox"/> 多弁	<input type="checkbox"/> 睡眠増加・減少 <input type="checkbox"/> 指しゃぶり <input type="checkbox"/> 舌打ちなどのくせ <input type="checkbox"/> 落ち着きのなさ <input type="checkbox"/> 泣く	<input type="checkbox"/> 社会的引きこもり <input type="checkbox"/> 爪噛み <input type="checkbox"/> 歯ぎしり <input type="checkbox"/> 悪夢 <input type="checkbox"/> 幼児がえり

林(著)・小杉(編)(2006)ストレスと健康の心理学 朝倉書店をもとに作成

ストレスと心の反応



ストレスが私たちにもたらすもの



適度なストレスは、人間的な成長・発達を手助けしてくれます。ですが、過度なストレスがかかることでストレス反応が起き、長期化すると精神疾患を発症してしまうこともあります。

そのため、「ストレス反応が出ている自分」に気づくことが大切です。

そして、ストレスと上手に付き合っていくためにも、生活の中にほっと一息つける時間をつくりましょう。



(あなたのお名前)

の積極的休養宣言

『 将来の夢・人生の目標 』

年齢を重ねると、将来や人生の目標を考える機会も減りますが、いつでも夢や目標をもつことは、毎日の行動に力を与えてくれます。

行動の計画を立ててみましょう



.....

『 積極的休養宣言 』

ほっと一息、積極的な休養は、夢や目標を達成するためにも大切です。いつ、どこで、何をするかを決めて、周りの人に宣言しましょう。「忙しくてもこのタイミングだけは自分のために時間を使う」という意識をもちましょう。

(行動)

.....

(いつ)

(どこで)

.....

『 代替の計画 』

忙しくてできないこともあると思います。できない可能性がある状況・場合と、その時の対処法(他のことをおこなう、時間を短くする、など)をあらかじめ考えておきましょう。

できない状況

対処法

.....

.....

この用紙は、ご自身で確認する他に、印刷して掲示したり、写真に撮ってSNSにアップロードしたり、pdf化してお互いの目標を職場などで共有しながら活用してください。

毎日の生活の中で、短くてもほっと一息つける時間、自分が前向きになれる活動をする時間をつくりましょう。特別なことは必要ありません。



取り組んでみたい活動をチェックして、説明を読んでみましょう。もう既に取り組んでいる方は、今おこなっている活動にもチェックして、自分への好影響を再確認しましょう。

身体活動

ちょっとした散歩をするだけでも、考えがまとまり気持ちもすっきり。

- 園芸を楽しむ
- 自宅をこまめに掃除する
- 体操をする



平日にできる文化活動

短時間でも読書、音楽鑑賞の時間は気持ちの切り替えにとっても大切です。

- ゆっくり新聞を読む
- 短歌をつくる
- 今日あった良いことを日記に書く



休日にできる文化活動

少し時間をとって映画を観たり、ゆっくりスイーツを食べたり、自分へのごほうびを。

- 創作活動をする
- 博物館や美術館に行く
- ウィンドウショッピングをする



コミュニケーション

気づかなくても、日々の人と人とのつながりに救われている部分も大きいです。

- 家族と話をする
- 他者に感謝の気持ちを伝える
- 手紙での交流をする



リラクゼーション

ゆっくりお風呂につかったり、目を閉じて深呼吸。気持ちも落ち着いてきます。

- ゆっくりコーヒーを飲む
- 花を家に飾る
- 季節の移り変わりを楽しむ



ボランティア・手伝い

ちょっとしたお手伝いが意外と感謝されたり。次に向かうエネルギーを与えてくれます。

- ゴミ拾いをする
- 家事を手伝う
- 人のためにできそうなことを考えてみる



新しいことに挑戦

新しい料理や趣味に挑戦してみる。気づかなかった自分を発見できるかも。

- インターネットで情報を集める
- 友達に最近おこなっている活動について聞いてみる



集団への所属

趣味の会に参加したり、今の職場や所属の良いところを再確認すると前向きになれるかも。

- 会えていない仲間と連絡をとる
- 疎遠な親族に連絡をとってみる

