



## 一人でかかえこまず相談を



自分自身で心の不調に気づいたら、誰かに話をする事で気持ちが楽になることがあります。不調が続くときは、「ホームドクター 24」の電話相談など早めに専門家に相談するようにしましょう。

ご家族など身近な方のサインに気づいたときは、そっと見守って話に耳を傾けてみましょう。可能であれば「ホームドクター 24」や医療機関に相談するよう促してみてください。難しいければ、代わりに相談してみるのも一つの方法です。

ホームドクター 24 ▶ P16 へ



## 心のセルフケアを

心の健康を保つのにプラスになることを、日々の生活の中で繰り返しましょう。

### ① 睡眠

個人差はありますが、気持ちよく起きることができて、日中に眠くならない睡眠をとりましょう。15分程度の昼寝も有効です。スマホなどから発光されるブルーライトは体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、寝る90分前には見るのをやめましょう。

### ② リラクゼーション

腹式呼吸、ヨガ、入浴、音楽を聴くなど、ご自分にあったリラクゼーション法を身につけましょう。

### ③ 笑う

「笑う」ことは、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果もあります。お笑い、動画、ムダ話など、なんでもよいので意識的に日常生活に「笑い」を取り入れましょう。

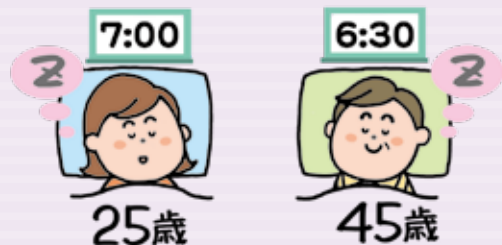


### ④ 適度な運動

適度な運動を楽しむことは、心の健康による効果があります。詳しくはP8をご覧ください。

### ちょうどよい睡眠時間って？

日本人の標準的な睡眠時間は25歳で7時間、45歳で6.5時間くらいです。6時間以上眠れると日中の眠気と疲労感が改善し、うつ状態に至るリスクを減らすことができます。



### 話題の「マインドフルネス」とは？

もとは仏教など東洋文化にルーツがあり、欧米から再上陸した概念です。過去や未来のことは考えず、呼吸や音に集中して瞑想し、“今ここにいる”ことに意識を向けます。ストレス軽減、集中力向上などの効果が認められ、企業研修にもとりいれられています。

書籍やスマホアプリ、YouTube 動画など、興味のある方は調べてみるとよいでしょう。

