

セルフケアでこころを健康に

レジリエンスを高めよう

保
健
の
窓

圃 健康づくり課 健康支援係

レジリエンスという言葉を知っていますか？「心の回復力」や「しなやかさ」、
「打たれ強さ」を意味する心理学用語です。

変化の多い今の時代、社会でも身の回りでも、予想もしないことが起きています。
ストレスに耐えて立ち直り、自力で前に向かおうとする力「レジリエンス」は、生涯
を通しての生きやすさにつながります。

今回は、こころを健康に保つポイントとレジリエンスを高めるコツをご紹介します。

生活習慣を整えることが大切

バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することは、こころの健康の基礎固めになります。ストレスがたまった時は、腹式呼吸やぼんやり過ごす、ストレッチや好きな音楽を聴くなどリラックスできる時間を持つことも大切です。

頭を柔らかくしよう

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

たとえば、「実際にできていることに目を向け、頑張っている自分を褒める」「何事にも完璧を求めず、白でも黒でもないグレー部分を見つける」「自分を大切にしよう」といった考え方を身に付けることができると良いでしょう。

困った時は誰かに相談しましょう

困った時やつらい時、身近な人に話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。

その一方で、こころと体の不調が続く場合には、早めに専門家へ相談してください。

9/10～9/16は
自殺予防週間です。

こころに関する相談窓口

健康づくり課

☎0267-25-1880 (直通)

✉shien@city.komoro.nagano.jp

家族会のご紹介

「はこべ会」に参加してみませんか

精神障がい者家族会「はこべ会」はこころの病気を持つ方の家族の集まりです。毎月定例会を開催しお互いの悩みや思いを話し合ったり、心の病気への対応について勉強し、日々家族としてできることを考えています。

その他に、アルコール依存症からの回復をめざす自助グループや家族の会もあります。ご相談内容に合わせて、関係機関へおつなぎいたします。

一人で悩まずご相談ください。