

知ることから始める「メンタルヘルス」

現代社会を生きる私たちは、仕事や人間関係、家庭問題の中で、誰もがストレスと隣り合わせに生活をしています。過度のストレスにより「こころの病気」で病院にかかっている人たちは日本国内でも多数おり、生涯を通じて5人に1人が罹患するともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。しかし、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。私たちみんながこころの病気を正しく理解することがとても大切です。

意外に知らない？ ストレスの知識

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれません。しかし、**実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因**になります。毎日を快適に過ごすために、まずはストレスを正しく理解しましょう。



生活環境から…



体調不良から…



人間関係から…

ストレスとは、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的な要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、**日常の中で起こる様々な変化＝刺激**が、ストレスの原因になるのです。よって、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になっているのです。



ストレスが…



過度に…



蓄積…



早めのセルフケアを！

こころの健康を保つためには、ストレスが蓄積されてきたときの、早めのセルフケアが必要です。また、その人特有のストレスサインもあるでしょう。たとえば、疲れるといつも歯が痛くなる、腰に出てくる、耳鳴りがするなど、**自分特有のストレスサイン**を知っておくことも大切です。そして、サインに気づいたときには、十分に休息をとり、趣味や運動等で気分転換をするなど、早めにセルフケアをするようにしましょう。

※裏面へ続く

見逃さないで！ストレスのサイン

こころの不調やストレス症状が長く続いて日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。**その人らしくない行動が続いたり**、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

自分でも気づきやすい症状

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 気持ちが落ち着かない
- 動悸がする、息苦しい
- 幻聴が聞こえてくる
- 被害妄想が激しい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 何度も確かめないと気がすまない
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める



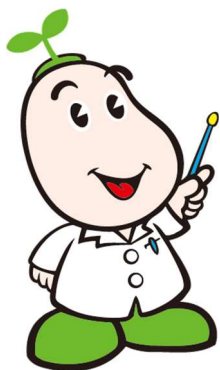
周囲の人が気づきやすい変化

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある



専門機関や病院へ相談しましょう

こころの病気にも様々な種類があります。うつ病、統合失調症、パニック障害、強迫性障害、アルコール依存症、薬物依存症、発達障害など様々な種類があり、同じ病名であっても、人によって症状は異なります。本人が気づきやすいものから、周囲の人が気づきやすいものもあるでしょう。



ストレスは
気づかいうちに
溜まっていきます。
早めの対応を！



治療法についても、薬が効果的な場合、カウンセリングや心理療法が効果的な場合など様々です。気になる症状が続くとき、生活に支障が出たり、つらい状態が長引く場合は、自己判断せずに、周囲の人や専門機関に相談することが大切です。最寄りの病院やかかりつけの医師に相談してみるのもよいでしょう。厚生労働省のホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>)に、**地域にある相談機関や医療機関**の一覧も掲載されていますので、有効に活用しましょう。

作成：関東信越税理士国民健康保険組合

さいたま市大宮区桜木町 4-376-1

TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。

参考：厚生労働省