

早くに梅雨も明け、暑い日々が続いておりますが皆さんいかがお過ごしでしょうか。長期化するコロナ禍において患者さんの心身のケアには意識がおかれても、ご自身の心身のケアはできていますか？特に、こころのストレスに関しては、体の不調に比べると対処が後回しにされやすいもの。これからも心身ともに健康でいられるよう、精神科認定看護師から少しアドバイス。こころのお手入れを試みてはどうでしょうか。まずはご自身のこころの健康チェックです。

■見逃さないで「こころのピンチ」の小さなサイン

- 朝なかなか起きられない
- 友人や同僚からの誘いを理由をつけて断ってしまう
- 新聞や本など、文章の内容があたまに入っていない
- 髪、つめの手入れや身だしなみに気が回らない
- 人の名前が、すぐに出てこないことがある
- 会社（学校）に行くのが、おっくうに感じる
- たっぴり寝たつもりでも疲れがとれない
- ものごとをなかなか決められない
- 周囲から「顔色が良くない」と言われる
- イライラや不安を感じるようになった
- 頭痛や腹痛など、原因不明の痛みが続く
- 無意識にひとり言を口に出していることがある
- 部屋が片付いていない
- 異常に食欲が出る、または食欲がなくなるとき

☆一週間以上続く項目が3つ以上あれば、セルフケアを始めましょう

今すぐできる「こころのお手入れ」セルフケア 7 カ条

1. 同僚や友人、家族に素直な気持ちを話してみる

ストレスを感じた出来事を人に話してみると、自然と思考が整理されて、気持ちが落ちついてくるもの。雑談だけでもこころの安らぎに。



2. 気持ちを自由に書き出してみる

人に何もかも話すのはちょっと…という人は、気持ちを紙に書き出すだけでもOK。大切なのは、素直な気持ちを外に出すことです。

3. 日常に「ご褒美タイム」をつくる

忙しい生活の中では「好きなこと」「たのしいこと」を忘れがち。趣味の音楽や甘いものなど、こころが喜びご褒美タイムをつくりましょう。



4. 夜更かしせず、できるだけ同じ時間に起きる

体内時計を整えることも、こころのお手入れに。



5. 規則正しい食事をする

食事の偏りは、こころにも大きく影響します。

6. 朝に日光を浴びる

朝に日光を浴びる習慣は、こころを安定させます。

7. 適度に体を動かす

適度な運動は、精神科治療にも導入されています。



1998年から7月1日が『こころの日』となっているのをご存じですか？

ストレスの多い社会で孤独や不安を抱える方も多いと思います

自分自身だけでなく、周りの大事な人も支えたいという方は

【こころの看護便ムービー】で検索してみましょう。

6分間の動画に具体的なアドバイスが詰まっています



