

新年度✕ストレス✕ メンタルヘルス

佐賀県精神保健福祉センター 所長 宮下 聡 先生



はじめに

新年度を迎える頃は、新しい環境や立場に適応するために、誰もがストレスを感じやすい時期です。過度なストレスは時に我々のこころや体を不調にしますが、日々のストレスを小さいうちに少しでも軽くしておくことがメンタルヘルスを良好に維持するために大変役立ちます。ここではその具体的な方法を紹介します。

01 体を動かす

適度な運動には、ネガティブな気分を
発散させたり、心と体をリラックスさせ、
睡眠リズムを整える効果があります。特に
有酸素運動は効果的で、軽いランニングや
サイクリング、ダンスなどが推奨されます。
ハードルが高いと感じる場合は、近所を
散歩したり、緑の多い公園まで出かけて
ゆっくり過ごすだけでも効果があります。
無理のない程度に、体がぼかぼかして汗
ばむくらいの運動を続けましょう。まずは
やってみること、そして継続することが
大切です。

02 太陽光を浴びる

朝決まった時間に起きて太陽光を浴びる
ことは生活のリズム作りに有効です。また、
日中に太陽光を浴びると目から入った光に
よりセロトニンが合成されます(太陽を
直接見ないでください)。

セロトニンは感情をコントロールし精神

をリラックスさせる働きや、過度な食欲を
抑える働きもあります。そして日中に作
られたセロトニンは夜にメラトニンに変化
して良質な眠りを作ってくれます。お昼
休みの散歩や外での軽い運動には心の
健康にも多くの利点があるのです。太陽
光を上手に利用して生活リズムを整えて
心を穏やかに保ちましょう。

03 今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えている時は、
それをありのままに何かに書き出して
みましょう。文章を書くのが苦手なら、
イラストやマンガ、落書きでも構いません。
ノートに手書きするのが面倒なら、携帯
やパソコンを使っても良いでしょう。書く
ことの効果は、悩みと距離を置いて客観
的に見られるようになることと、例えば
「まあいいか」と思えるようなポジティブ
な考え方に気づけるようになることです。
ネガティブな気持ちを少しでも切り離す
ために、書いた紙をポイとゴミ箱に捨て、

すぐに別の集中しやすいことをして気持ち
を切り替えていくことも有効です。

04 腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅く
速くなりがちです。こんなときこそ、意識
して深い、長い呼吸を心がけてみま
しょう。すると体がリラックスし、次に不安
や緊張までもが弱くなっていくのです。
やり方は簡単です。椅子に腰掛けてい
る場合は背筋を伸ばし、軽く目を閉じて
お腹に手を当てます。ゆっくりと口から息
を吐き出し、お腹がぺったんこになったら、
次に鼻からゆっくり息を吸い込みます。
これを5〜10分繰り返します。閉じた目の
中では、ほっとできる情景や場所を思い
浮かべたり、単純に呼吸のための数字を
数えてもいいでしょう。不安な出来事は
頭の片隅にちょこんと置いて、ほっこり、
ゆったりイメージに浸りながら、呼吸しま
しょう。習慣化することでより効果が得ら
れやすくなります。

「なりたい自分」に 目を向ける

問題を抱えていると、その原因を探しがちですが、実際には他のことではうまくやれていることが多いものです。その「できていること」に目を向け、自分の力を信じましょう。そして、「こんなふうになりたい」と思う理想を思い浮かべ、その第一歩となる小さな目標を立てて実行します。

例えば、「人前で堂々と発表できる自分」になりたいなら、まずは「同僚の目を見て挨拶すること」など、実行しやすい目標から始めましょう。少しずつ自信が戻ってきます。



好きなこと得意なことに 没頭する

悩みを抱えている時は考えるマラソンをしているようなものです。そんな時は何かに没頭して考えることを断ち切り、頭を休ませましょう。例えば音楽を聴くのに浸るのも良いでしょうし、歌うのが得意な人は、カラオケボックスなどで思い切り発散するのも良いでしょう。歌っている間は自然と呼吸が深くなり、不安やイライラも消えてしまうかもしれません。

07 笑顔を身近に

人と共に笑いあうことはもちろん、一人でお笑いを見て笑うことも心がリラックスする効果があります。たとえ自分の心が笑っていないなくても笑顔の人を見るだけでも効果があると言われています。心が疲れた時は積極的に誰かの笑顔に接するようにしてみてください。テレビや動画でもいいでしょう。

08 考え方のクセに気づく

普段から自分の考え方のクセや傾向を把握しておく、余裕のない時に偏った考えに気づきやすくなります。クセから抜け出すことはなかなか難しいですが、気づけるだけでもストレスはかなり軽くなります。以下に陥りやすい考え方のクセとアドバイスを紹介します。

クセ① 「全か無か」思考(完璧主義)

物事を「成功か失敗か」の両極端に分けて考えてしまうタイプ。わずかなミスでも完全に失敗と考えてしまうことがある。

アドバイス

「できなかったこと」「ではなく」「できていること」に目を向けて、0〜100点の途中の点数で評価してみましょう。自分の良いところが見えてきます。



クセ2 「すぐにレッテルを貼る」

良くないことがあると「いつもこうだ」とレッテルを貼ってしまい、自分を責めることがある。

アドバイス

「本当に毎回そうだろうか」と自分に問い直してみよう。そうでないときを発見できれば、少し、気持ちが落ち着くでしょう。

クセ3 ネガティブな予測をしがち

明確な根拠もなく、そうと決まった訳でもないのに、悪い方に憶測したり、不安に陥ったりすることがある。

アドバイス

悪い方へ考えが行きそうになったら「本当にそうだろうか」と問い直しましょう。無用な憶測をやめれば、ずいぶんと気持ちが楽になることでしょう。どうしてもネガティブな考えから抜け出せない時は、考えることを止めて別のことをして気持ちを切り替えましょう。

クセ4 「すべき」思考

自分の考えではこうあるべきと思うことが、そのとおりにいかないことと罪の意識を持ってしまうタイプ。

アドバイス

「〇〇くらいであればよい」程度の言い方に変えてみましょう。自分に寛容になり心に余裕が生まれるでしょう。

09 困ったときの相談先

自分でできるアドバイスを色々と挙げましたが、自分だけではうまくいかないと思うときや、心の病気かもしれないと思うときなど、どうしてもわからないことがあります。そんなときは、誰かに話を聞いてもらいましょう。「相談しても解決しない」「相手に迷惑がかかる」などの理由から、相談をためらう人は少なくありませんが、友達や家族に相談するだけでなく、学校の先生やスクールカウンセラー、公的な窓口や

心の専門病院など、様々な相談先があります。勇気を持って相談することで、第一歩を踏み出すことができます。

新年度は新しいスタートを切る時期であり、期待と不安が入り混じることが多くなります。しかし、上記のポイントを意識することで、ストレスを軽減し、メンタルヘルスを維持することができます。自分自身を大切にし、健康的な生活を送りましょう。

厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



厚生労働省 こころもメンテしよう
～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

以上の情報を基に作成
しています。

