



げんき
お元気ですか？

げんき
はい、元気です！！



い
と言えますか？

いま
「今はなんとか生活しているけれど…」

かた
という方、こんなサインでていませんか？



ささいなことで
イライラしたり
怒りっぽくなる

めまい

ずつう
頭痛

かた
肩こり

食欲不振

ようつう
腰痛

なんとなく不安。
他人の言動を気にする。
引きこもりがちになる。



眠れない。
または寝すぎてしまう。



焦ってしまい、よく疲れる。
多動・多弁
または口数が少なくなる



飲酒量が増える。
お酒を飲むと
人が変わる。



このような、ストレスを受けたときに見られる心身のサインを「ストレスサイン」と呼びます。
私たちは自分のストレス状態に気づかずこころの調子をくずしているのにそのまま無理をし続けてしまうかもしれません。

じぶん
「自分のストレスサイン」を知っておくことで

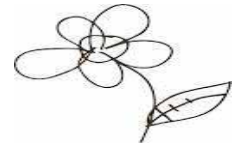
はや
早めにストレスに気づき、適切に休むことができ、

からだ けんこう
こころと身体の健康につながります。





たいしょほう ストレス対処法



☆運動☆



ウォーキングやストレッチなど
翌日に疲れが残らない程度に！

☆趣味☆



料理・絵画・音楽・映画など
心から楽しめるものを。

☆自然☆



山や海に出かけリラックスを。
無理な場合は近くの公園で。

☆入浴☆



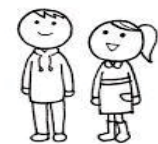
38～40度のお湯は血液循環をよくし
緊張をほぐし気持ちをゆったりさせます。

☆気の合う人との交流☆



おしゃべりをしたり、日頃の悩みを聞いて
もらってリフレッシュを。

こころの変化は誰にでも起こるものです。
自分に合ったストレス対処法を見つけてみてください。



嫌なことがあると落ち込みますが、時間とともに回復します。

もしストレスサイン（表を参照）が現れて、2週間以上続くようなら

精神科・心療内科の病院やクリニック、保健所や精神保健福祉センター

などの専門機関へ相談してください。

こんにちは、和歌山県精神医学ソーシャルワーカー協会です。

私たちは、精神科ソーシャルワーカー（PSW）の集まりです。

精神科の医療機関、行政機関、就労や生活訓練などの事業所で精神障害のある方の

生活を支援し、権利を守るために活動しています。

精神保健福祉に関する啓発や専門性の向上のため、情報交換や学習会を行っています。

事務局 医療法人宮本病院地域活動支援センター 櫻内

<http://wakayama-psw.com>