



3月は「自殺予防月間」です ～孤立しない日常を～

こころは、からだや環境とつながっていて影響しあっています。こころとからだの不調は連動して、どちらかの不調に引きずられることもよくあることです。

外からの刺激（ストレス）は暑さや寒さ、大きな音、痛みなどさまざまで、この刺激によって変化した体を元に戻したり適応する過程で神経が活動し反応します。引っ越しや入学、入社、結婚、出産、病気、身近な方の死など、ほとんどの方が経験する人生の出来事は良いことも悪いことも大きなストレスになります。

風船に例えると、空気が少ないものとギリギリまで空気が入ったものでは同じ棒で押しでも割れるまでには差があります。また、同じ程度空気が入っている風船でも、数か所から押す場合と1か所から押す場合や力加減によって割れるまでの時間に差があります。風船は人、押すものは刺激と考えると、空気が張り詰めている（精一杯頑張っている）場合や刺激が複数（ストレス要因が重なる）のほうが割れやすく（体調を崩しやすく）なります。

ストレス状態が長く続くと、からだが適応しきれずに疲弊してしまったり、時間が経ってから過剰適応として心身のバランスを崩してしまうこともあります。地震のあと、新型コロナウイルス感染症の感染拡大のあとのような、こころやからだの抵抗力が落ちているときにストレスがかかるとまいってしまいます。

【ストレスサイン】

- ・気分が沈む、憂鬱
- ・何をしても元気が出ない
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由もないのに不安
- ・気持ちが落ち着かない
- ・胸がドキドキする、息苦しい
- ・何度も確かめないと気が済まない
- ・誰かが自分の悪口を言っている
- ・食欲がない、おいしくない
- ・なかなか寝付けない、熟睡できない、夜中に目覚める
- ・お腹、頭が痛い

【ストレスサインに気付いたら】

- ・できていること、うまくいっていることに目を向ける
- ・考え方やものの見方を変えてみる
- ・バランスよく食べる、適度に体を動かす、よく眠るなどで体の調子を整える

こころの問題は自分では気付にくい場合もあります。周囲の人が何かいつもと違うなど気付いたら、相談することを勧めてください。少し落ち込んでいるのが長引いているだけという時に自ら専門家へ相談することは難しいです。そんな時に身近な方が気付き、話を聞き、相談につなげることが大きな力になります。こころが孤立して生きるのはとても辛いこと。逆に誰かが少しの関心をもって見守ってくれているというのはとても心強いものです。

こころのこと、からだのこと、健康に関することは何でも保健師にご相談ください。解決方法を一緒に考えます。

