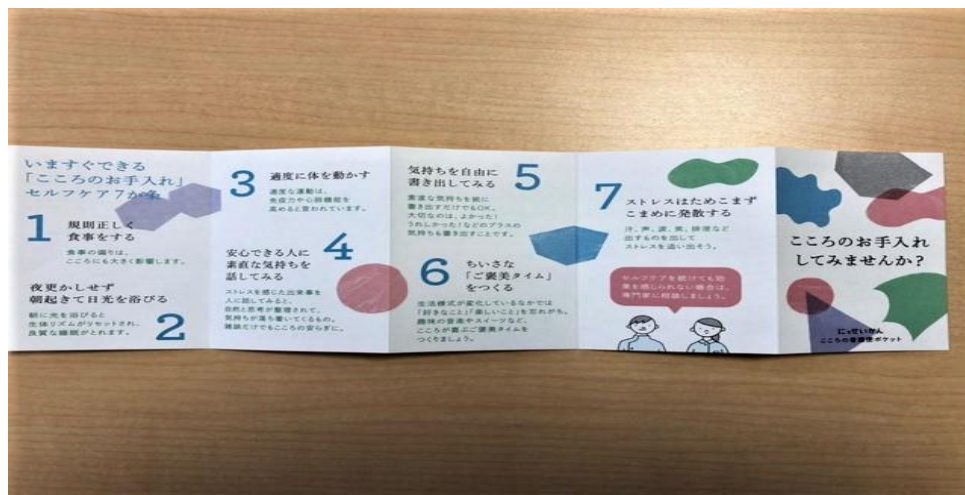


# こころのお手入れ してみませんか？

山形県立こころの医療センター 認定看護管理者 丸山 孝

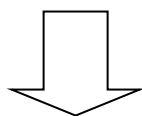
コロナ禍ストレスを抱えている人は多くいるのではないのでしょうか。

私たち、精神科で働く看護師は、「日本精神科看護協会」（以下日精看）という職能団体に加入することができます。その日精看でリーフレットが作成されました。



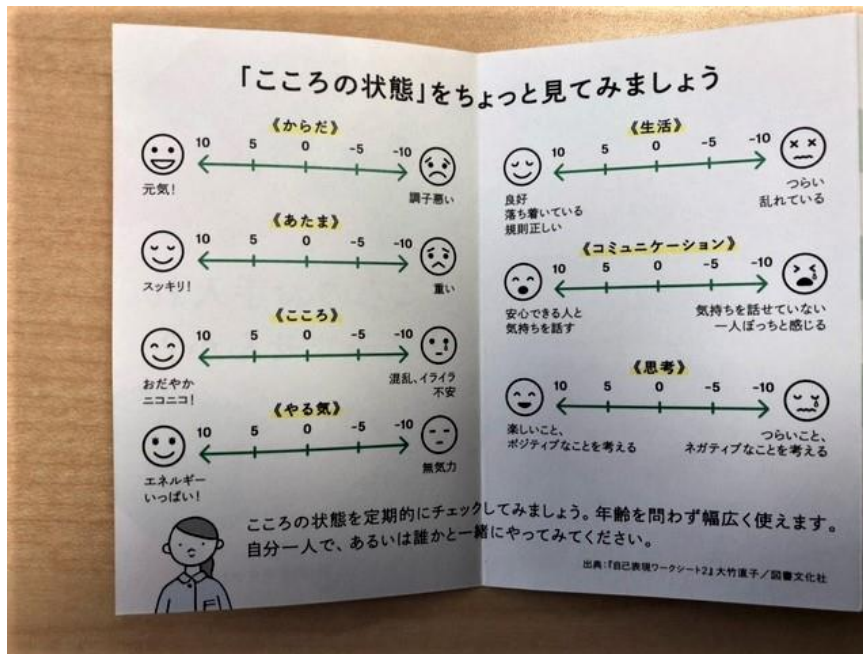
いますぐできる『こころのお手入れ』セルフケア 7か条を紹介します。

1. 規則正しく食事をする  
食事の偏りはこころにも大きく影響します。
2. 夜更かしせず朝起きて日光を浴びる  
朝光を浴びると生体リズムがリセットされ、良質な睡眠がとれます。
3. 適度に体を動かす  
適度な運動は、免疫力や心肺機能高めるといわれています。
4. 安心できる人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、気持ちが落ち着いてくるもの。
5. 気持ちを自由に書き出してみる  
素直な気持ちを紙に書き出すだけでも OK。大切なのは、よかった！うれしかった！などのプラスの気持ちを書き出すことです。
6. 小さな「ご褒美タイム」をつくる  
生活様式が変化しているなかでは「好きなこと」「楽しいこと」を忘れがち。趣味の音楽やスイーツなど、こころが喜ぶご褒美タイムを作りましょう。
7. ストレスはためこまずこまめに発散する  
汗、声、涙、笑、排泄など出すものを出してストレスを追い出そう。



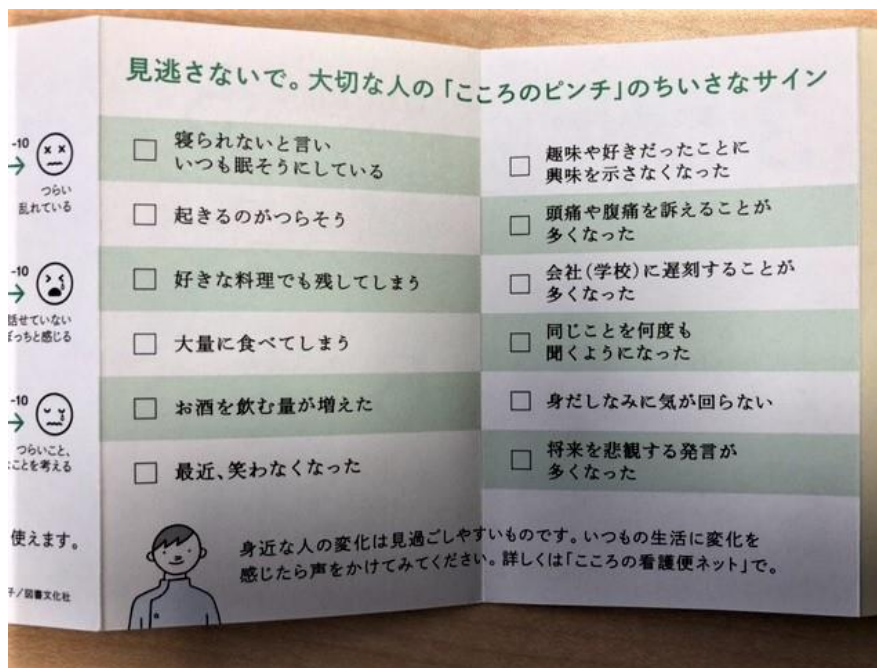
セルフケアを続けても効果を感じられない場合は、専門家に相談しましょう。

次は、自分の「こころの状態」をちょっと見てみましょう。(1枚目の写真の裏です)



こころの状態を定期的にチェックしてみましょう。年齢を問わず幅広く使えます。自分一人で、あるいは誰かと一緒にやってみてください。

最後に、『見逃さないで。大切な人の「こころのピンチ」のちいさなサイン』を紹介します。



身近な人の変化は見過ごしやすいものです。いつもの生活に変化を感じたら声をかけてみてください。