



とうめい news

2025.8.1 Vol. 288

〒248-0034 厚木市船子237
TEL. 046-229-3377
発行者: 河野 昌史
編集責任者: 佐藤 賢治
印刷: (有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

8月の花 サルスベリ

長期間花を咲かせる夏の代表木です。落葉性の樹木で、鮮やかな花の時期が長く、すべすべした幹肌が特徴です。花が咲く期間が長いことから、ヒャクジツコウ(百日紅)の別名もあります。

ストレスと上手につきあうために ～こころのセルフケアのすすめ～

心身内科:
三浦 祥子

TOPICS



「外からの刺激」によって心や体に負担がかかる状態が「ストレス」です。

ストレスと聞くと「悪いもの」と思いがちですが、実はすべてが悪いわけではありません。ほどよいストレスは、やる気や集中力を引き出すこともあります。大切なのは、ストレスに気づき、うまく対処していくことです。

たとえば「眠れない」「食欲がない」「肩がこる」「イライラする」などの変化は、ストレスのサインかもしれません。これらを見逃さず、自分の状態に気づくことがセルフケアの第一歩です。セルフケアとは、自分のこころと体を整える日々の習慣です。規則正しい生活、バランスの取れた食事、質の良い睡眠、軽い運動などを意識することが、心身の土台を支えます。ストレスを感じたときは、無理をせず、しっかりと休養をとりましょう。

また、自分に合ったリラックス方法も役立ちます。音楽、入浴、ストレッチ、自然の中を歩くなど、気持ちをゆるめる時間を持つことは、心のゆとりにつながります。さらに、悩みを誰かに話すことも大切です。話すことで気持ちが整理されたり、「ひとりじゃない」と感じられたりすることが、心の支えになります。

そして、ストレスと向き合ううえで忘れてはならないのが、「考え方のくせ」に気づくことで

す。たとえば「失敗は許されない」「ちゃんとやらなければダメ」などの極端な考え方が、自分を必要以上に追い込んでしまうことがあります。そんなときは、少し視点を変えてみましょう。「今できていること」や「うまくいっていること」に目を向けてみると、気持ちが楽になることもあります。

このように、ストレスと上手につきあいながら少しずつ心の力を育てていくことが「レジリエンス(回復力)」の向上につながります。レジリエンスが高まると、つらい出来事に出会っても、折れずに立ち直る力が備わってきます。

とはいえ、どんなに頑張っているとしても、自分ではどうしようもないほどつらくなることもあります。そんなときは、無理をせず、早めにメンタルクリニックなど専門の医療機関を受診してください。専門家の支援を受けることも、大切なセルフケアのひとつです。



ストレスを感じたら、自分を責めるのではなく、「今、少し立ち止まってもいい」と自分を許してあげましょう。小さな一歩から、自分らしい回復の道が始まります。