



最近、こんな症状ありませんか？

からだ

体のだるさ、重さ、疲れやすさ
寝つきが悪い、眠りが浅い、早朝覚醒
食欲不振
肩凝り、めまい、動悸
頭痛、腹痛、生理不順



気持ち

不安、緊張、恐怖
気持ちがふさぐ、おちこみやすい
やる気が出ない
無気力、無感覚
閉塞感、孤独
怒り、自責の念



行動

イライラする、人にあたる
食べ過ぎ、飲み過ぎ
すぐ涙が出る、暴れたいくなる
ミスが多い
酒、たばこが増える
インターネット、ゲーム



思考

考えがまとまらない
集中できない、判断力の低減
忘れっぽい、思考の堂々巡り
混乱
こだわりが強まる
あたまが働かない



▼心とからだのストレッチで、レジリエンス（回復力）を高めましょう。

- 疲れをスッキリ解消！
- ストレスからの回復力を高める
- 日常に余裕が生まれる
- 自分に戻れる
- パフォーマンスが上がる

いつでも、どこでも、“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります

1
2
3
4

1
2
3
4
5
6

簡単で
スッキリ!

息継ぎをすれば、遠くまで泳げる!

いつでも、どこでも、“肩をぎゅー”

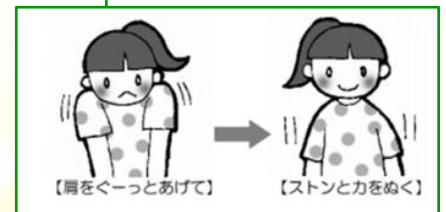
① 肩をぎゅーっと上げて…

② ふっと肩の力を抜きます。

1
2
3
4
5

1
2
3
4
5

パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう



いつでも、どこでも、“音探し”

① テレビの音は内容が分からないくらいに小さくします。

② 目を閉じて、耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか? いくつ見つけられますか?

③ ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつけてみましょう。

そろそろして落ち着かない時にやってみましょう

目を閉じて、耳を澄ますと、どんな音が聞こえますか?

小鳥のさえずり
外の車の音、
人の話声、
風の音 etc.

▼ うつを作る 「じわじわストレス」 に気をつけよう。



あなたは大丈夫? うつ病チェック

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む、または悲しくなる | <input type="checkbox"/> 自分はだめな人間だ、または周りに申し訳ないと感じる |
| <input type="checkbox"/> 物事に対してほとんど興味が無い、楽しめない | <input type="checkbox"/> 集中するのが難しい、または優柔不断だ |
| <input type="checkbox"/> あまり食欲がない、または食べ過ぎてしまう | <input type="checkbox"/> 死にたいと思うことがある |
| <input type="checkbox"/> なかなか眠れない、または寝すぎてしまう | |
| <input type="checkbox"/> そわそわしていつもより動き回る、または話し方や動きがゆっくりになる | |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすく、気力がない。何をするのも面倒だ | |
- は「抑うつ気分」と「喜びの消失」を表す。これらのうち少なくとも1つに該当。さらに上記症状も合わせて5つ以上に当てはまる状態が2週間以上続く場合、「うつ病」と診断される。うつ病は不安を伴いやすく、特に初期は強い不安に駆られることが多い。

<https://style.nikkei.com/article/DGXMZO96149410V10C16A1000000/>

最後に、近くの人で疲弊している人を見つけたら、早めの休養、支援をお願いします。自分では休めないかもしれません。**大切な人を守るために**。手遅れにならないために。緊張している時はだいじょうぶでも、ほっとした時に異変がでる恐れもあります。取り返しのつかないことが起こらないように、身近な人を見守りましょう。

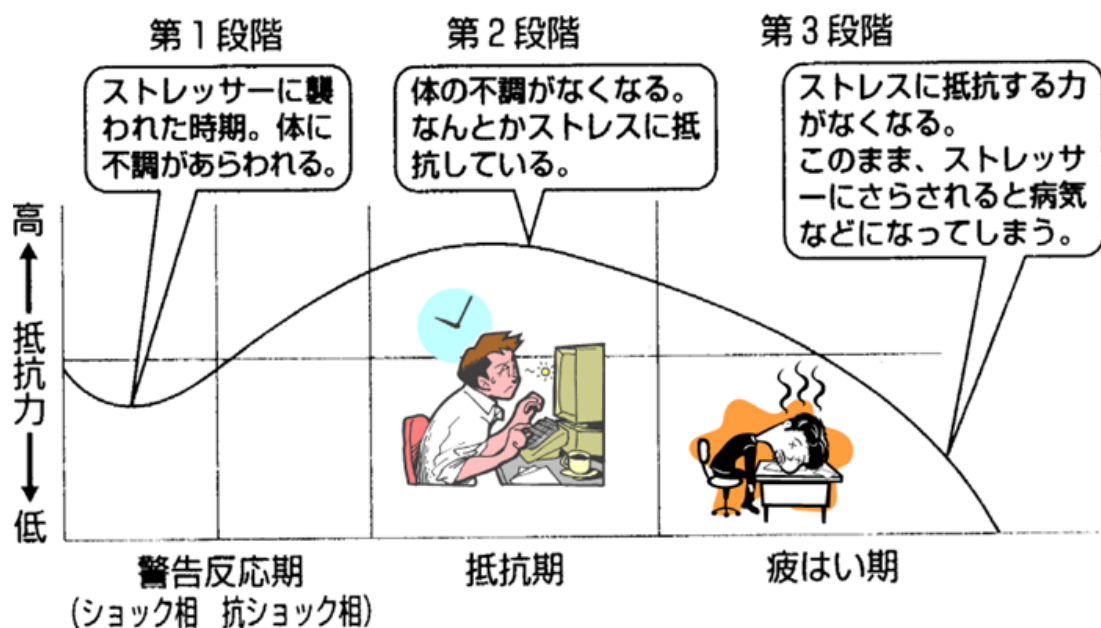


図 汎適応症候群の各段階における抵抗力の推移(H.セリエ)