

岩手県
こころのセルフケア
イラストテキストブック



私たちが幸せに暮らしていくうえで、
「メンタルヘルス」
の重要性が唱えられています。

✧ 岩手県

監修：岩手医科大学医学部神経精神科学講座 教授
災害・地域精神医学講座 特命教授
岩手県こころのケアセンター 副センター長
大塚耕太郎

イラスト：漫画家
田中 美菜子

岩手県 こころのセルフケア

目次

◇こころの健康に関する基礎知識	
①「メンタルヘルスは重要だ！」編	・・・ 3
②「ストレス要因とは？」編	・・・ 4
③「メンタルヘルス不調とは？」編	・・・ 5
解説：メンタルヘルスの重要性	・・・ 6
◇こころの健康セルフチェックについて	
①「ストレスチェックをしてみよう」編	・・・ 8
②「こころのSOSに気づこう」編（1）	・・・ 9
③「こころのSOSに気づこう」編（2）	・・・ 10
解説：SOSのサイン	・・・ 11
◇こころの健康セルフケアについて ～セルフケアの3R～	
①「3Rを教えてもらう」編	・・・ 13
②「レクリエーションは大切だ！」編	・・・ 14
③「あらためて3Rを教えてもらう」編	・・・ 15
解説：セルフケアの3R	・・・ 16
◇こころの健康セルフケアについて ～ストレッチマンガ～	
①「ストレッチの方法を教えてもらう」編	・・・ 18
②「ストレッチを教えてあげる」編（1）	・・・ 19
③「ストレッチを教えてあげる」編（2）	・・・ 20
解説：ストレッチマンガ	・・・ 21
◇こころの健康セルフケアについて ～良い睡眠のために～	
「リラックスして質の良い睡眠を！」編	・・・ 23
解説：良い睡眠のために	・・・ 24
◇こころの健康セルフケアについて ～バランスの良い食事～	
「こころの健康と食事」編（1）	・・・ 26
「こころの健康と食事」編（2）	・・・ 27
解説：バランスの良い食事	・・・ 28

「こころの健康に関する基礎知識」



① 「メンタルヘルスは重要だ！」編	・・・ 3
② 「ストレス要因とは？」編	・・・ 4
③ 「メンタルヘルス不調とは？」編	・・・ 5
解説：メンタルヘルスの重要性	・・・ 6

こころの健康に関する基礎知識 ①

「メンタルヘルスは重要だ」編



①



上司 この頃、疲れているようですが？
仕事も追い込みで残業も続いていたからと思うので
心配していました。

部下 そうかもしれないです。疲れがなかなか抜けなくて・・・
仕事はまだいろいろ残っているものですから。

②



上司 そうでしたか。大変でしたね。
仕事の負担を少なくしようと思います。
相談させていただきながら調整します。

③



上司 そして、健康面も大切にいきましょう。
疲れているようですが、睡眠や食欲はどうか。

部下 今のところ、ストレスはありますが、
何とか大丈夫だと思います・・・

④



上司 残業でストレスが重なり、
疲れは身体やこころの不調のサインのように思います。
こういう時は、何より健康を大切にしてほしいと思います。
まずは仕事の負担を和らげて、家で休まるように
一緒に考えましょう。

⑤



部下 心配してくださってありがとうございます。

上司 みんなの健康を守ることも上司の大切な役割ですから、
遠慮なく相談していただけますか。
それに職場ではお互いさまでですから大事にしてください。

⑥



部下 ありがとうございます。話を聞いてもらえて安心しました。
今日から家でも無理しないで早めに休むようにします。

上司 仕事や健康についてサポートしたいと思っていますので、
これからも遠慮なくお話ししてください。



女性A しばらく会えてなかったね。
今日はあえてよかった。
それから、リーダー昇格おめでとう！良かったね！
女性B 久しぶりだね。今日はありがとう！私、頑張るね！



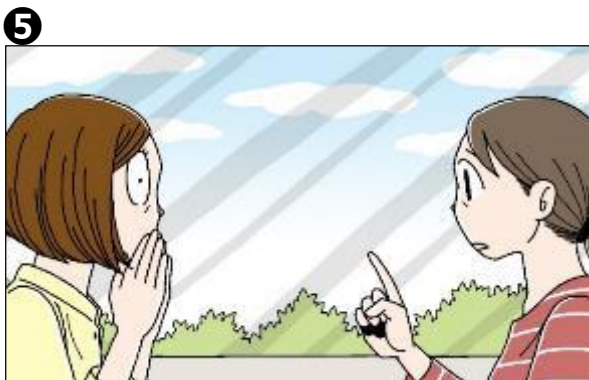
女性B リーダーの仕事は大変なんだ。責任があるから。
上司からも「部署の一人ひとりをしっかりサポートして
業績をあげるように」と言われたんだけど・・・
女性A そうなんだ・・・プレッシャーだね。



女性B それでね、ほかの同級生にも伝えたら、
みな応援してくれたんだあ。
それに皆も活躍してるんだと思うと、私も頑張らないと。
女性A いつもよくやっていると思うよ。



女性B いつもは気分転換で、お部屋の雰囲気を変えてみたり、
外にでかけたりするんだけど、仕事が忙しくて疲れてしまっ
て、そんな余裕もないんだ。
住宅ローンや老後のこともあるから、仕事で失敗して辞
めさせられたらと思うと、心配で時々眠れなくなるんだ。
女性A そうなんだあ。



女性A そうかあ、喜んでいるのかなと思ったけど、実はいろいろ
ストレス感じているんだね。無理しないでね。
女性B たしかにそうかも・・・
昇進して応援してくれるし嬉しいはずなのにと思っていたけど、
話を聞いてもらっていたら、自分もストレスだったんだと思う。



女性A いろいろなストレスもあるから、
自分にあった対処法を取り入れるといいと思う。
毎日の生活のリズムも大切なようだよ。
女性B 自分でもストレスや体調にも目を向けてみよう。
聞いてくれてありがとう。

こころの健康に関する基礎知識 ③

「メンタルヘルス不調とは？」編



1



夫 家族の団らんはほっとするなあ。
お互い仕事も抱えて、忙しいからね。
妻 そうね、いつもお疲れ様

2



妻 ストレスが続くと、健康にもよくないよだから、
お互いに気を付けないかね。
夫 どんなストレスの影響があるんだろう？

3



妻 えっと、身体の面だと、
不眠・頭痛・動悸・息苦しさ・喉のつまり感・吐き気・めまい・
食欲不振・腹痛・下痢・便秘・・・
夫 当てはまるのがあるなあ・・・

4



妻 こころの面だと、
不安・落ち込み・不機嫌・イライラ・口数が減る・
やる気が起きない・神経過敏・・・
夫 また当てはまるのがある・・・

5



妻 生活や仕事面だと、
不調での欠勤・遅刻・早退・集中力低下・
仕事の能率低下・ミスの増加・
アルコール依存・・・

6



妻 アルコールは控えたほうがよいみたい。
疲れているみたいだから、今日はハーブティにしてみたの。
どうぞ。
夫 ありがとう。仕事も忙しいけど、お互いにいったり、
家庭の団らんと健康を大切にしていこうね。

私たちが幸せに暮らしていくうえで「メンタルヘルス」の重要性が唱えられています。

「メンタルヘルス」とは、直訳すれば「**こころの健康**」です。世界保健機関（WHO）では、健康を、
自身の可能性を認識し、日常のストレスに対処でき、生産的かつ有益な仕事ができ、さらに自分が所属するコミュニティに貢献できる健康な状態。と定義しています。

ストレスなどにより不眠や不安などこころの健康の問題、つまりメンタルヘルス不調が生じることがあります。

こころの問題は時に非常にデリケートな問題でもあり、誤った対処をすると、かえって、こころに逆効果だったり、**ダメージとなってしまうこともあり得ます。**

こころの健康を保つために、**一人ひとりが「セルフケア」について知ることが役立ちます。**

ストレスが強い場合や、健康の問題が深刻な場合には自分で抱え込まず、相談することも大切です。そして、**人と人とのつながりや身近なかかわりやサポートも大切です。**

「**ストレスの蓄積**」は、メンタルヘルスの不調につながっていきます。

例えば働く人を取り巻くストレス要因はこんなにも・・・

組織の問題

- ・人手不足
- ・評価制度
- ・自由意志や行動の制限
- ・働き方改革に伴う時間管理

仕事における人間関係

- ・同僚との葛藤
- ・上司との意見の相違
- ・部下のマネジメント
- ・組織内のコミュニケーション不足

人事異動に伴う環境変化

- ・勤務地
- ・部署
- ・職種の変化
- ・生活環境の変化(単身赴任など)

キャリアに関する問題

- ・モチベーションの問題
- ・将来への不安
- ・退職や転職

私生活の問題

- ・家計等の経済問題
- ・育児に関する問題
- ・介護に関する問題
- ・家族間の人間関係の問題

嬉しい出来事もストレスになることが

- ・家の新築
- ・昇進、昇格、栄転
- ・結婚
- ・出産

私たちは日々の生活でストレスの影響をうけています。

「どんなストレスを抱えているのか?」、「健康の問題は生じていないか?」
ということに気づき、ストレス対処を通じてこころの健康を大切にしていきましょう。

～ 1人で悩むより、まず相談を ～

こころの相談電話 019-622-6955 相談時間 / 9:00から18:00

(岩手県精神保健福祉センター内)
※土日祝日及び年末年始は除く

0570-064-556

相談時間 / 9:00から18:00・18:30から22:30
夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

- | | | |
|----------------------|--|-----------------------|
| ● 県央保健所 019-629-6574 | ● 大船渡保健所 0192-27-9922 | ● 久慈保健所 0194-66-9680 |
| ● 中部保健所 0198-22-2331 | ● 釜石保健所 0193-25-2710 | ● 二戸保健所 0195-23-9206 |
| ● 奥州保健所 0197-22-2831 | ● 宮古保健所 0193-64-2218 | ● 盛岡市保健所 019-603-8309 |
| ● 一関保健所 0191-26-1415 | 相談時間 / 土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:30 (盛岡市保健所は9:00～16:00) | |

県公式ホームページ **1人で悩むより、まず相談を**

検索



「こころの健康セルフチェック」



① 「ストレスチェックをしてみよう」編	・・・ 8
② 「こころのSOSに気づこう」編（1）	・・・ 9
③ 「こころのSOSに気づこう」編（2）	・・・ 10
解説：SOSのサイン	・・・ 11

こころの健康セルフチェックについて ①

「ストレスチェックをしてみよう」編



動画でもご覧
いただけます



妻 最近お仕事も忙しそうだから、
ストレスで大変なあと心配していたのよ。
夫 最近、ストレスはないと思うよ。



妻 そうなの？夫婦でもなかなか話づらいことかもしれないけど、
何か心配なことがあったら遠慮せず話してほしい。
夫 ありがとう。心配かけるね。



妻 残業で帰りが遅いときもあるでしょう。
だから、疲れているのかなと思っていたの。
たとえばストレスチェックができるウェブサイトもあるみたいだよ。
厚生労働省の「こころの耳」サイトとか・・・
夫 毎年、会社でも、ストレスチェックをうけているんだ。
3か月前にうけてみて、とくに問題ないという結果だったんだ。



妻 そうだったのね。最近忙しいから、
前よりストレスで疲れているようにも見えるわよ。
忙しいと、自分自身のこころの疲れも後回しとなって、
実は健康を崩していたという場合もあるよだから。
自分自身の疲れにも目をむけてみよう。
夫 実は、少し疲れは感じていたんだ。
ストレスもチェックしてみるのには大事だね・・・



夫 ストレスチェックで検索してみようかな・・・
厚生労働省だけでなく、
いろいろチェックするサイトがあるんだね・・・



妻 私も自分のストレスと調子をチェックしているの。
お互い忙しいけれど調子を崩さないようにして
健康を大切にしようと思ってる。
夫 いろいろ気にかけてくれてありがとう。
ストレスや疲れにも目を向けて、
家庭では職場での疲れを癒し、家族団らんだね。



動画でもご覧
いただけます



部下 ふあ
上司 眠そうですね・・・



部下 最近、疲れてよく眠れないんです・・・
上司 それは、つらいですね。
何かあったのですか？
もしよければ、話を聴かせてもらえますか？



部下 最近、営業先の担当者が変わったもので・・・
その人とのやりとりがまだうまくいかないものですから・・・
上司 営業の担当者とのやりとりがストレスなんですね。



部下 そうなんだと思います。
担当者の方との仕事の話のやりとりが
まだスムーズにいかなくて・・・
上司 そうなんですね・・・



部下 最近、新しい仕事の立ち上げの話がされたんですが・・・
こちら初めての話だから、わからないことだらけで、
うまく答えられていない気がして落ち込みます。
そうすると、家に帰って寝ようとしても
仕事のことを考えると眠れなくなってしまい、
お酒飲んで寝たりしてます・・・
上司 やり取りが大変だったんですね。
それで疲れていたんですね。



部下 疲れて、だんだん眠れなくなって・・・
最近、食欲がなくなったり、
正直しんどいなと思っていました。
上司 辛いですね。
眠りはこころの健康に大切ですから、
お酒は控えたほうがよいですよ。
仕事も課長に相談してみたらどうでしょう。
一緒に相談してみませんか。

こころの健康セルフチェックについて ③

「こころのSOSに気づこう」編（2）



上司 （あれ？ぼーっとしているなあ？どうしたのかな？）



上司 どうしましたか？
お疲れの様子ですが。

部下 あ、いえ、何でもありません…



上司 ここ最近残業も多かったですものね？
（集中力が無くなるのは
ストレスがたまってるって
こころのSOSかもしれないのよね…）

部下 あ、はい。実は父が病気で入院して、
昨日手術で付き添っていたんです。
ここ最近、病院に一緒に行ったりしていましたが、
調子も悪くなってきて…。



上司 そうだったんですね。
疲れているけど、休んだりできていますか。
職場でも何か手助けできることがあったら
遠慮なくいっていただけますか。



部下 はい。なんだか、父が心配で仕事に向かう気がなくて、
疲れてしまい仕事が進まないんです。
昨日、付き添いで泊ったのも影響していると思います。
（仕事がすすまず、迷惑かけてしまっているんだろうな。
申し訳ないな…がんばらないとなあ…）

上司 そうだったんですね。話をしてくれてありがとうございます。
最近、お休みとすることも多いから心配していたんです。
昨日、付き添いで病院に泊まっていたのなら、
疲れているから今日は早退してもよいと思いますよ。
私からもリーダーに伝えておきますね。
帰ったらゆっくり休んで、また相談していきましょう。

部下 ありがとうございます。
話してみてよかったです。
気持ちが楽になりました。



自分がさらされている**ストレス**に気づこう。こころの**“SOS”**に気づこう。

ストレスが続くと、私たちの心身はさまざまな影響をうけます。これが「ストレス反応」です。

ストレス反応のあらわれかたは人それぞれです。そして状況によっても影響の受け方や症状は違います。

ストレスによる不調のサインに気づくことはストレス対処の第一歩です。

<p>こんなことは、 自分のこころが発する “SOS”のサイン かもしれません。</p>	<p>こころの状態 が以前と違う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イライラすることが多い 等 	<p>食べる ことに関して以前と違う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食欲が減ってきた ・食べる気にならない 等
	<p>体の状態 が以前と違う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調が悪いと感じる ・疲労感が強い ・肩や腰が痛い 等 	<p>睡眠 に関して以前と違う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝つきが悪い ・何回も目が覚める ・よく寝た感じがしない 等

過度のストレスにさらされてくると、さらに「**身体面**」・「**精神面**」・「**行動面**」で様々な症状が現れます。

身体面	肩こり、頭痛、倦怠感、不眠、食欲不振や過食、発汗、アルコール・カフェイン・喫煙等への気持ちが増す
精神面	無気力感、集中力の欠如、イライラ・不安・怒り等のネガティブな感情や自責的な感情の増加傾向
行動面	遅刻や欠勤が増える、仕事でミスが増える、人付き合いが悪くなる、攻撃的な言動が増える

ストレスによる自分のこころが発する**SOSのサイン**に自分自身も気づいてください。

ストレス対処としてセルフケアを日ごろの生活に取り入れることは、こころの健康を保つために大切です。

そして、ストレスが強い場合や、健康の問題が深刻な場合には**自分で抱え込まず、相談することも大切です。**

セルフケアにはリラクゼーションやストレッチ、気分転換やレクリエーション、相談などいろいろありますが、その時々自分に合うことを取り入れてください。

ストレス対処を通じて、**こころの健康**を大切にしていきましょう。

～1人で悩むより、まず相談を～

こころの相談電話 019-622-6955 相談時間／9:00から18:00

(岩手県精神保健福祉センター内)

※土日祝日及び年末年始は除く

0570-064-556

相談時間／9:00から18:00・18:30から22:30

夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

● 県央保健所 019-629-6574	● 大船渡保健所 0192-27-9922	● 久慈保健所 0194-66-9680
● 中部保健所 0198-22-2331	● 釜石保健所 0193-25-2710	● 二戸保健所 0195-23-9206
● 奥州保健所 0197-22-2831	● 宮古保健所 0193-64-2218	● 盛岡市保健所 019-603-8309
● 一関保健所 0191-26-1415	相談時間／土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:30 (盛岡市保健所は9:00～16:00)	

県公式ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

検索



「こころの健康セルフケア」 ～ セルフケアの3R ～



- | | |
|---------------------|-------|
| ① 「3Rを覚えてもらう」編 | ・・・13 |
| ② 「レクリエーションは大切だ！」編 | ・・・14 |
| ③ 「あらためて3Rを覚えてもらう」編 | ・・・15 |
| 解説：セルフケアの3R | ・・・16 |

「3Rを覚えてもらう」編



女性A こんにちは。
最近、職場はどうですか？
繁忙期で皆疲れているのではないですか？

女性B そうなんです。
今が山場です。



女性B 皆、疲れがたまっているように思います。
自分も皆の健康を心配してました・・・

女性A そうなんですか・・・



女性A ストレスを和らげるために大事なのが、3つのRです。

女性B 3つのR？
教えてください。



女性A Rの一つめはRest（レスト）。
休息です。

女性B 休息は本当に大事だと思います。
皆に休みは取ってもらうにしたり、
ノー残業デーをとるようにしたりしていました。



女性A 2目のRはRecreation（レクリエーション）。
たとえば、余暇活動です。
3つ目はRelax（リラックス）。



女性B レクリエーションやリラックス法も大事だと思います。
いろいろあると思いますが、
例えばどんなことをすればよいでしょうか？

女性A たとえば・・・

～「解説面」につづきます
～



こころの健康セルフケアについて ⑤

「あらためて3Rを覚えてもらう」編



夫 一緒に美味しい食事をとって気持ちも和らいだなあ。
妻 ねえ、ストレス対処では3Rが大事って知ってる？



夫 3Rって何だろう？
妻 メンタルヘルスではストレス対処の3Rが大事なのよ。



妻 3Rは、
・Rest (レスト) 休息、休養、睡眠
・Recreation (レクリエーション) 運動、旅行のような趣味など余暇活動
・Relax (リラックス) 家族や友人との会話、ストレッチ、瞑想、音楽鑑賞、アロマ等

夫 へえ～



夫 仕事をしているとストレスからは逃れられないよね。
妻 そうよね～



妻 有名なストレス研究学者のセリエさんは「適度なストレスは人生のスパイスである」と話していたね。

夫 そうはいつでも、ストレスが強かったり、影響が大きいとストレス対処の3Rが大切だね。



夫 スパイスが入りきらないな・・・

妻 仕事もストレスでいっぱいになると大変だから、ストレスためないでいこうね。

自分自身のこころの健康を大切に！ **セルフケア** の方法を学んでみましょう。

自分自身のこころの健康について、「セルフケア」をすることは、メンタル不調が進行することを、未然に防ぐことに役立ちます。体やこころの**SOSを自覚**したら、あるいは**SOSが出る前に**、暮らしの中で自分に合った「**セルフケア**」を取り入れてみましょう。

セルフケアの基本は3つの“R”

Rest (レスト)

休息・休養・睡眠

- ・休日はゆっくり休む
- ・仕事から離れる時間をつくる
- ・十分に睡眠をとる 等

Recreation (レクリエーション)

余暇活動や負担のない運動

- ・疲れをためない程度の余暇活動
- ・簡単なエクササイズ
- ・家族や友人との穏やかな時間 等

Relax (リラククス)

家族や友人との団らんや リラククス法

- ・家族や友人との温かい団らん
- ・ストレッチ、アロマテラピー 等

3つのRに加えて大切なこと・・・「**悩みなどを一人で抱え込まない**」ことです。

たとえば会社の同僚、先輩や上司、友人や家族など、**身近で信頼できる人に相談することも大切です。**

相談したり、誰かに話を聞いてもらうことで、不安が和らぎ安心でき、ストレスは軽くなることがあります。

また、混乱していたことが整理ができたり、自分では考えつかなかった視点で物事をとらえるきっかけになったり、悩みが和らぐことにつながります。

一方、悩みをかかえた誰かから相談されることもあるで

しょう。

そういう場合は、穏やかで温かみのある雰囲気、傾聴することが大切です。

そして、自分では困難な問題の場合には、相談先をすすめることも役立ちます。

悩んでいそうな人がいたら、声をかけて語りに耳を傾け、悩みに寄り添うことが大切です。

～ 1人で悩むより、まず相談を～

こころの相談電話 019-622-6955 相談時間／9:00から18:00

(岩手県精神保健福祉センター内)

※土日祝日及び年末年始は除く

0570-064-556 相談時間／9:00から18:00・18:30から22:30

夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

● 県央保健所 019-629-6574	● 大船渡保健所 0192-27-9922	● 久慈保健所 0194-66-9680
● 中部保健所 0198-22-2331	● 釜石保健所 0193-25-2710	● 二戸保健所 0195-23-9206
● 奥州保健所 0197-22-2831	● 宮古保健所 0193-64-2218	● 盛岡市保健所 019-603-8309
● 一関保健所 0191-26-1415	相談時間／土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:30 (盛岡市保健所は9:00～16:00)	

県公式ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

検索



「こころの健康セルフケア」 ～ ストレッチマンガ ～



- | | |
|-----------------------|-------|
| ① 「ストレッチの方法を教えてください」編 | ・・・18 |
| ② 「ストレッチを教えてください」編（1） | ・・・19 |
| ③ 「ストレッチを教えてください」編（2） | ・・・20 |
| 解説：ストレッチマンガ | ・・・21 |



女性A リラックスにはストレッチも効果的です。
たとえば私も椅子に座ったままできる
ストレッチをしています。

女性B どんな風にやるんですか？



女性B 例えば、こんなふうに、
腰を伸ばして、身体をひねって、
背もたれをつかむんです。



女性A 反対側も。
痛くならない程度まで伸ばして。



女性A あと、こういうのも・・・
両手を組んで、
上に伸ばして、背筋も伸ばす。



女性A どうですか？

女性B なんか、コリがほぐれて、疲れがとれますね。



女性B 教えてくれてありがとうございます。
それと、あなたとこのように話すこともころが和み、
リラックスできてます。
ありがとう。

女性A 私もです。ありがとうございます。

「ストレッチを教えてあげる」編 (1)



動画でもご覧
いただけます



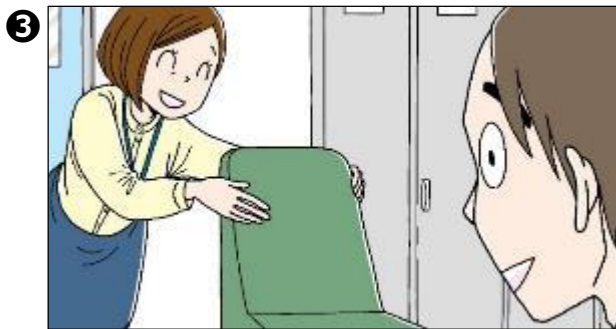
上司 ストレス解消にはリラックス法を取り入れることも大切だと言われているんですよ。

部下 リラックス法ですか？



上司 はい。
たとえば、疲れている時にストレッチするとコリがとれ、身体がリラックスして、こころのストレスも和らぐことにつながります。

部下 なるほど・・・

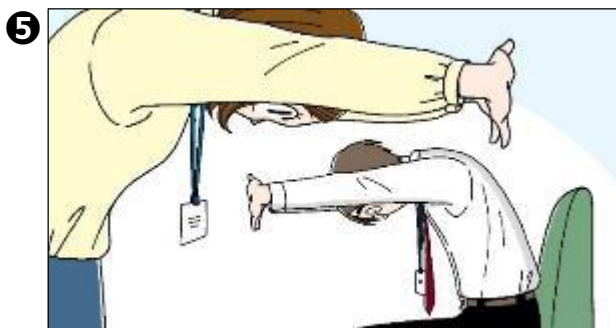


上司 たとえば、椅子に座りながらやれるストレッチもあるんですよ。やってみますか？

部下 はい！



上司 上半身のストレッチからやってみましょう。椅子から転ばないように気を付けてくださいね。それでは
・両手を組んで
・手のひらを上に向けて伸ばしながら
・背筋を伸ばす



上司 次は背中ストレッチ。
・両手を組んで
・手のひらを前に向けて伸ばし
・おへそをのぞきこむようにしながら背中を丸める

部下 痛たたた・・・



上司 痛くならない、気持ちの良い程度にするのがポイントです。ご本人なりにやれる範囲で結構です。

部下 だいぶ疲れが取れました。職場でもできるんですね。

「ストレッチを教えてあげる」編 (2)



動画でもご覧
いただけます



上司 次の首のあたりのストレッチをやってみましょう。
首は痛めたことはありませんか。

部下 はい！



上司 それでは、痛くならない程度に行いましょう。

- ・前を向いて背筋を伸ばして
- ・後頭部で両手を組んで
- ・頭と手の重みだけを利用して首を前に倒す
- ・ゆっくりと元の位置に戻して・・・

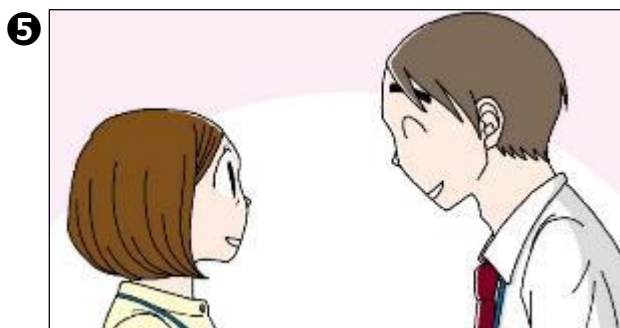


上司 次は
・右手を真上に持ち上げて、
・そのまま左耳に上から添えて
・頭と手の重みだけを利用して首を右側にゆっくりと倒す。
・ゆっくりと元の位置に戻して。
左側も同じように。



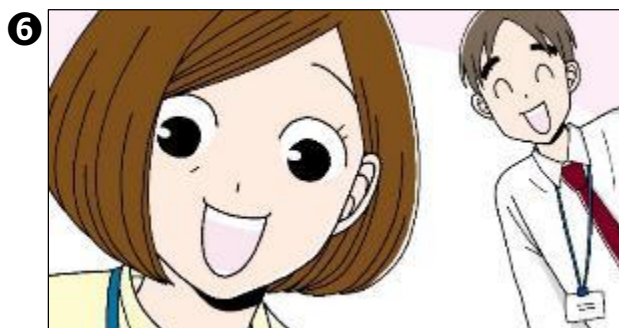
上司 やってみてどうですか？

部下 首のあたりがこっていましたが、少しほぐれた感じがします。
疲れていたんで、リラックスできた感じがします。



上司 例えば、休憩の時に
ストレッチを取り入れることも良いと思います。

部下 そうですね。
これから、職場でストレス溜まったり、疲れた時にも、
ストレッチも取り入れてみようと思います。



ストレッチは
職場でも簡単に取り入れることのできるリラックス法です。
職場でストレス溜まったり、疲れた時にも、
コンディションに合わせて、
ご本人に合う方法を取り入れてください。

ストレスは **ストレッチ** で緩和しよう

筋肉を伸ばす柔軟体操＝ストレッチは、
身体に心地良くコリをほぐし、疲れを和らげてくれます。
心身をリラックスさせ、ストレスは緩和されていきます。

ストレッチのポイント

- ① ゆっくり伸ばす（勢いよくはしない）
- ② 気持ちよさを感じる程度に伸ばす（痛みを感じない程度）
- ③ 自然な呼吸をする（呼吸は止めない）
- ④ 身体の伸ばしている部分に意識を集中
- ⑤ 笑顔でするとより効果的

職場などで簡単にできるストレッチ

上半身のストレッチ

両手を組んで
手のひらを上に向けて
伸ばしながら
背筋も伸ばす。



背中ストレッチ

両手を組んで
手のひらを前に向けて伸ばし、
おへそをのぞきこむようにしながら
背中を丸める。



腰のストレッチ

背もたれのある椅子に座り、
身体を後ろの方にひねり伸ばし、
背もたれをつかむ。
左右両方向。



首のストレッチ①

まっすぐに前を向き背筋を伸ばす。
後頭部で両手を組み、
頭と手の重みだけを利用して
首を前に倒す。
ゆっくりと元の位置に戻す。



首のストレッチ②

右手を真上に持ち上げて、
そのまま左耳に上から添える。
頭と手の重みだけを利用して
首を右側にゆっくりと倒す。
ゆっくりと元の位置に戻す。
左側も同じように行う。



～1人で悩むより、まず相談を～

こころの相談電話 019-622-6955 相談時間／9:00から18:00

(岩手県精神保健福祉センター内) **0570-064-556** 相談時間／9:00から18:00・18:30から22:30
※土日祝日及び年末年始は除く 夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

● 県央保健所 019-629-6574	● 大船渡保健所 0192-27-9922	● 久慈保健所 0194-66-9680
● 中部保健所 0198-22-2331	● 釜石保健所 0193-25-2710	● 二戸保健所 0195-23-9206
● 奥州保健所 0197-22-2831	● 宮古保健所 0193-64-2218	● 盛岡市保健所 019-603-8309
● 一関保健所 0191-26-1415	相談時間／土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:30 (盛岡市保健所は9:00～16:00)	

県公式ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

検索



「こころの健康セルフケア」 ～ 良い睡眠のために ～



「リラックスして質の良い睡眠を！」編	・・・23
解説：良い睡眠のために	・・・24

「リラックスして質の良い睡眠を！」編



動画でもご覧
いただけます



上司 ちゃんと眠れてないみたいですね・・・
良い睡眠をとる方法、実践してませんか？
部下 どうしたら良いんですか？



上司 質の良い睡眠のためには、
カフェイン系の飲み物などは控えて・・・
部下 はい。



上司 夜食や寝酒は控えて・・・
部下 (…………)



上司 スマホを見るのは寝る前までにして・・・
部下 ええっ？！
私は、スマホを見ながら寝るのが
習慣になっているんですが・・・



上司 スマホ、パソコン、タブレットなどの光は、
目が覚めて、眠りが浅くなるなど睡眠へ影響を与え、
睡眠の質を悪くしてしまうことがあります。

部下 そうなんです。



部下 今日からゆっくりと休んでみようかな・・・
上司 リラックスして休めるといいですね

こころのセルフケアをするうえで **睡眠** は大きな効果があります。

睡眠には・・・

- ・体の疲れを解消する
- ・免疫機能を活性化させる
- ・脳の疲れをとり、記憶力・集中力・学習量を向上させる
- ・不必要な記憶を薄めてこころの状態を安定させる

などの効果があります。

良い睡眠のためには・・・

カフェインは控える。

コーヒー・紅茶・緑茶に含まれるカフェインや、たばこに含まれるニコチンは、目を覚ます効果があり、睡眠の質へ影響を与えることがありますので、就寝前は控えるようにしましょう。

夜食は控える。

食事後に時間を置かず寝てしまうと、おなかの消化活動で眠りが浅くなったり、疲れが抜けにくくなったりします。寝る前の食事は控え気味にしましょう。

寝酒は控える。

アルコールは眠りを浅く、短くさせる作用があり、睡眠の質が悪くなります。ストレスが溜まっているときは、ついのお酒がすすみがちになることもあります。控えたほうが効果的です。

リラックスを促す入浴をする。

一般に、スムーズに眠ったり、リラックスするためには、「ややぬるめのお湯のお風呂に入るほうが良い」といわれています。

スマホ・パソコン・タブレットは就寝前の視聴を控える。

テレビ・スマホ・パソコンの光や、それらから入ってくる様々な情報は、脳を覚醒させ睡眠を妨げる場合があります。就寝前にテレビ・スマホ・パソコンを見るのをできるだけ控えましょう。

心身のリズムを整える。

覚醒や睡眠など心身のリズムは「体内時計」という仕組みにコントロールされています。
 ・起きる時間を毎日一定にする。
 ・起きたら日光などの光を浴びる。
 ・毎日朝食を食べる、水分をとる。
 ・夜は休養をとり、なるべく強い光を浴びない。
 などが効果的です。

～1人で悩むより、まず相談を～

こころの相談電話 019-622-6955 相談時間／9:00から18:00

(岩手県精神保健福祉センター内)
 ※土日祝日及び年末年始は除く

0570-064-556

相談時間／9:00から18:00・18:30から22:30
 夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

- | | | |
|----------------------|--|-----------------------|
| ● 県央保健所 019-629-6574 | ● 大船渡保健所 0192-27-9922 | ● 久慈保健所 0194-66-9680 |
| ● 中部保健所 0198-22-2331 | ● 釜石保健所 0193-25-2710 | ● 二戸保健所 0195-23-9206 |
| ● 奥州保健所 0197-22-2831 | ● 宮古保健所 0193-64-2218 | ● 盛岡市保健所 019-603-8309 |
| ● 一関保健所 0191-26-1415 | 相談時間／土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:30 (盛岡市保健所は9:00～16:00) | |

県公式ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

検索



「こころの健康セルフケア」 ～ バランスの良い食事 ～



「こころの健康と食事」編（1）	・・・26
「こころの健康と食事」編（2）	・・・27
解説：バランスの良い食事	・・・28

こころの健康セルフケアについて ⑧

「こころの健康と食事」編 (1)



動画でもご覧
いただけます



女性 こんにちは～！
晩御飯にお招きありがとうございます。
ご馳走になりましたー。

夫妻 いらっしゃーい！



夫 今日は「スパイシー豆腐カレー」つくったんです。

女性 お忙しいのにお食事に誘ってくれてありがとうございます。

妻 お仕事が大変でストレス溜まっているんじゃないかって
夫も心配していたのよ。



女性 うん、スパイシーで美味しいですね。

妻 今日は豆腐で作ったの。
豆腐は植物性のタンパク質でしょ。



女性 そうですね。

妻 たとえば、栄養面でもタンパク質をとることは大切。
そして、タンパク質を構成するアミノ酸でも
食事からとる必要のあるものが必須アミノ酸というの。
大豆製品や乳製品、穀類等には必須アミノ酸の中でも
トリプトファンというアミノ酸が含まれているの。



妻 このトリプトファンとビタミンB6が結合し、こころを
安定させる脳内ホルモンのセロトニンが作られるんだそうよ。
ストレスや疲労で、セロトニンの分泌量が減ったり、
働きが弱まったりするといわれているみたいで。
少しでも健康に良い食事って思って、
夫も頑張って作ってくれたみたい。

夫 ささやかだけど、疲れ癒してね。

女性 そうなんですかー。
お二人との和む時間をもてたことが何よりうれしいです。
こころの健康に食事も大切なんですね。



妻 バランスの良い食事は心身の健康にも大事だからね。

夫 いろいろな健康によい料理に挑戦してみよう。

女性 ストレスがあっても、
お互い無理ないペースで過ごせるといいですね。

こころの健康セルフケアについて ⑨

「こころの健康と食事」編 (2)



上司 とうわけで今月もお疲れさまでした。

部下 お疲れ様でした。



上司 今日はランチ慰労会をしたいと思います。
疲れを癒し、こころが和む時間にしてほしいと思います。

部下 お食事会もいいですね。
たまにそういう時間もあっていいなと思っていました。



上司 ここでランチ会です。
お互いにリラックスできる時間はストレス解消法の一つです。
お互いに疲れをねぎらいながら、お食事も楽しんでください。

部下 今日は会議も疲れたし、美味しい食事を食べたいな。
みんなとお食事するのも久しぶりですね。



上司 私は豆腐サラダも追加しようかな。
豆腐のような大豆製品や乳製品、穀類などには
必須アミノ酸の中でもトリプトファンというアミノ酸が
含まれています。
ビタミンB6と結合して、こころを安定させる
脳内ホルモンのセロトニンが作られるのだそうです。
セロトニンはこころの安定に役立っているんですって。

部下 よくご存じですね！



妻 健康にいい、バランスのとれた食事って大切なんだよ。

夫 忙しいと食事のバランス悪くなりますけど、
疲れている時ほど栄養バランス考えないとね。



そして、何より、みんなとの和む時間を持つことも、
ストレス解消に役立ちますね。

働く人にとっても、健康的な生活と、職場の良好な人間関係、
お互いの支え合いで、ストレスを和らげることが
心身の健康にとって大切ですね。

心身の健康には **バランスの良い食事** も大切です。

タンパク質を構成するアミノ酸の中で9つの「必須アミノ酸」



それらは体内で生成されないためタンパク質を含む食事から取る必要があります。

こころや睡眠を調整して安定させる働きがあると言われている
「セロトニン」

喜びや快樂などに関係するドーパミンや、恐怖・驚きなどに関係するノルアドレナリンと並び、
こころの健康にかかわっている脳内の神経伝達物質です。

セロトニンは、ストレスや疲労で分泌量が減ったり、働きが弱まったりするといわれています。

【トリプトファン】 + 【ビタミンB6】 → セロトニン

「セロトニン」は、必須アミノ酸のトリプトファンとビタミンB6が結合して作られます。

【トリプトファン】 大豆・豆製品、乳製品、穀類などに含まれています。

【ビタミンB6】 玄米や小麦胚芽、牛、豚、鶏のレバー、マグロや鰹の赤身の魚などに含まれています。

ストレスを感じた時には、日々の健康的な生活にも目を向けてみましょう。

～1人で悩むより、まず相談を～

こころの相談電話 019-622-6955 相談時間／9:00から18:00

(岩手県精神保健福祉センター内)

※土日祝日及び年末年始は除く

0570-064-556

相談時間／9:00から18:00・18:30から22:30

夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

- | | | |
|----------------------|--|-----------------------|
| ● 県央保健所 019-629-6574 | ● 大船渡保健所 0192-27-9922 | ● 久慈保健所 0194-66-9680 |
| ● 中部保健所 0198-22-2331 | ● 釜石保健所 0193-25-2710 | ● 二戸保健所 0195-23-9206 |
| ● 奥州保健所 0197-22-2831 | ● 宮古保健所 0193-64-2218 | ● 盛岡市保健所 019-603-8309 |
| ● 一関保健所 0191-26-1415 | 相談時間／土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:30 (盛岡市保健所は9:00～16:00) | |

県公式ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

検索



イラスト

漫画家

田中 美菜子

ナレーション

フリーアナウンサー

後藤のりこ

動画監修

岩手医科大学医学部神経精神科学講座 教授

災害・地域精神医学講座 特命教授

岩手県こころのケアセンター 副センター長

大塚耕太郎

こころのセルフケア動画はこちらから



※このテキストブックは令和3年度に作成したイラストをまとめたものです。

岩手県自殺予防宣言 ～みんなでつなごういのちとこころの絆～

