

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、

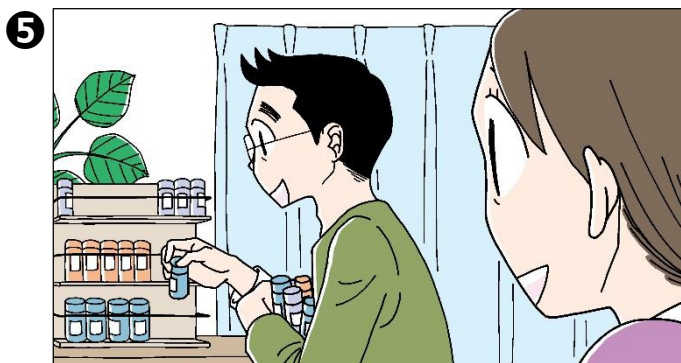
- ・Rest (レスト) 休息、休養、睡眠
- ・Recreation (レクリエーション) 運動、旅行のような趣味など余暇活動
- ・Relax (リラックス) 家族や友人との会話、ストレッチ、瞑想、音楽鑑賞、アロマ等

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 (リラックス)

家族や友人との団らんや リラックス法

- ・家族や友人との温かい団らん
- ・ストレッチ、アロマセラピー 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、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

(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

019-622-6955

相談時間／9:00から18:00

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

県内の 保健所	● 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

