

## 「3Rを覚えてもらう」編



動画でもご覧  
いただけます



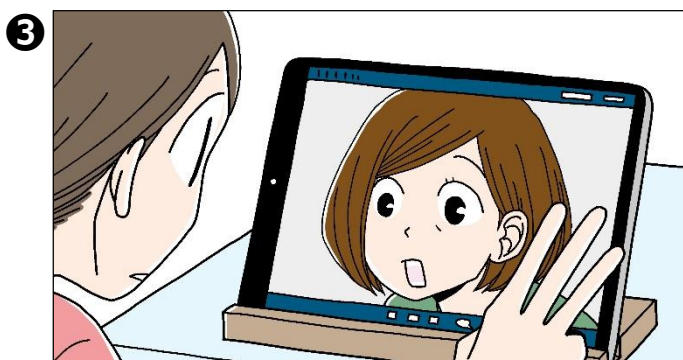
女性A こんにちは。  
最近、職場はどうですか？  
繁忙期で皆疲れているのではないですか？

女性B そうなんです。  
今が山場です。



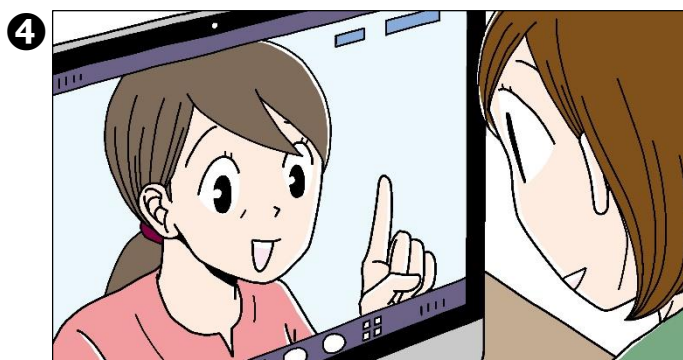
女性B 皆、疲れがたまっているように思います。  
自分も皆の健康を心配していました・・・

女性A そうなんですか・・・



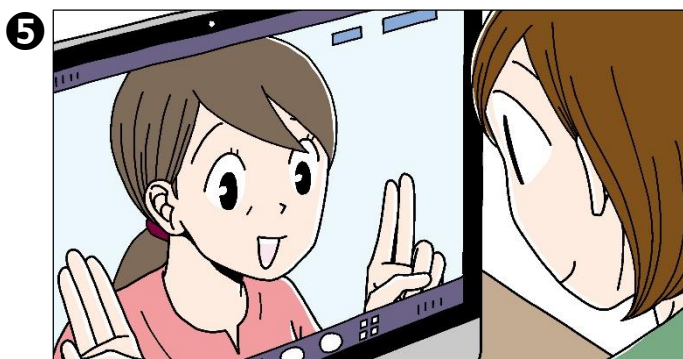
女性A ストレスを和らげるために大事なのが、3つのRです。

女性B 3つのR？  
教えてください。

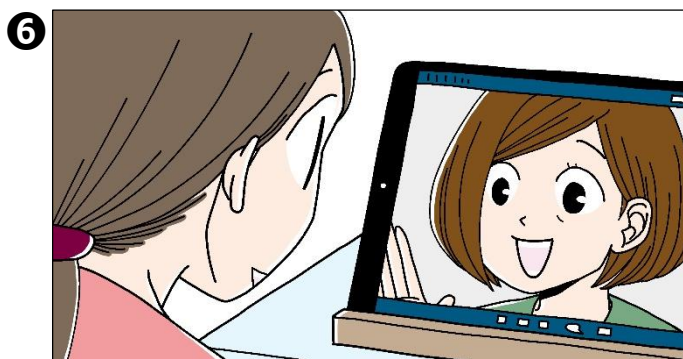


女性A Rの一つめはRest（レスト）。  
休息です。

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～

## 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**

