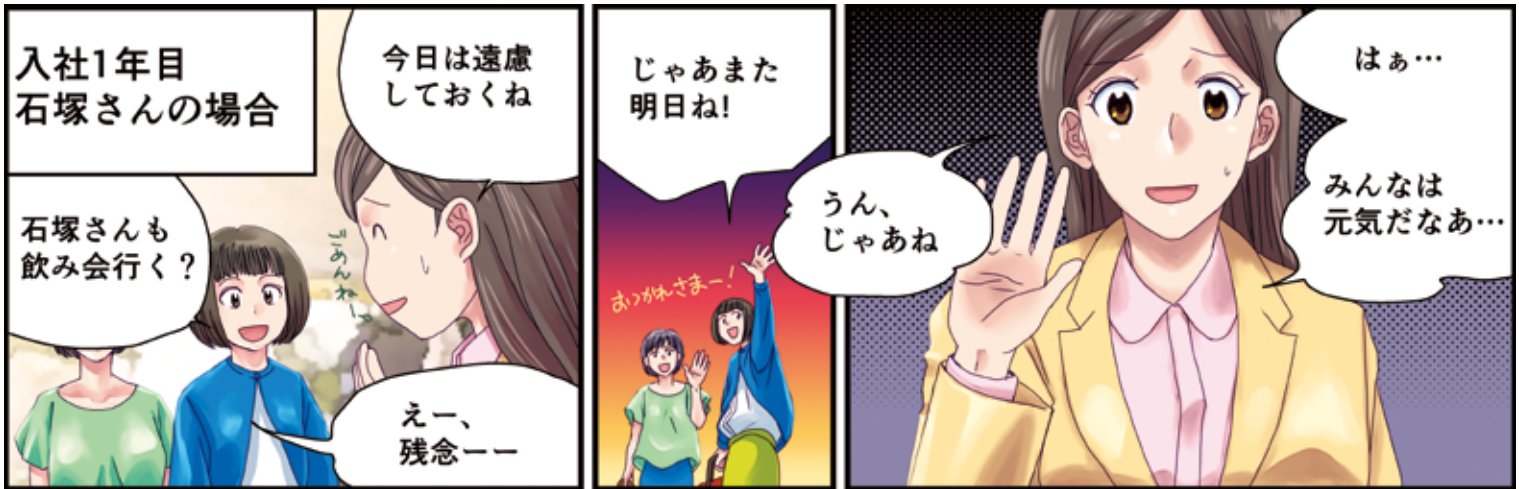


# 働くひとのための メンタルケア講座

監修 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター  
理事長 大野 裕

## 第2回 セルフケアでストレスを軽減!

社会生活を送るうえでストレスは避けられません。一つひとつは小さなことでも、ストレスが積み重なればいつしか心身に悪影響を及ぼします。今回は、そんな日々の心の負担を少しでも和らげるのに有効な「セルフケア」をご紹介します。自分に合った方法で、上手にストレスと付き合っていきましょう。



実際にやってみよう / [いますぐ次のページへ](#)

# セルフケアで**ストレス**と**上手**に付き合おう

## リラクゼーション

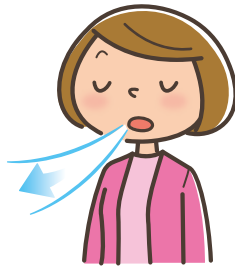
心身をリラックスさせるのに効果的で、いつでもどこでも簡単にできるリラクゼーション法を紹介します。

### 腹式呼吸法

- 1 3秒数えながら鼻から息を吸い、息を止めて3秒数える。



- 2 3秒数えながら口から息を吐き、息を止めて3秒数える。



### グーパーのリラックス法

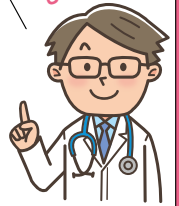
- 1 両拳を握って10秒間力を入れる。



- 2 息を吐きながら、パッと力を抜く。目を閉じて気持ちが和らぐ景色を思い浮かべる。



力を入れながら両肩を持ち上げ、力を抜いてストンと落とす方法もおすすめです!



## 睡眠

質の良い睡眠は、疲労回復や作業効率の向上、ミスの防止や精神の安定などにつながります。

### 快適な睡眠の条件

- ① **毎日同じ時間に光を浴びる**  
朝日を浴びてから14~16時間後にメラトニンが分泌されて眠くなります。起床時間を一定にして睡眠時間を整えましょう。
- ② **睡眠前に体温が下がるようにする**  
就寝の1~2時間前にぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。次第に体の深部温度が下がっていくと寝つきやすくなります。
- ③ **夜は静かな環境で過ごす**  
交感神経系の高ぶりを抑え、副交感神経系を優位の状態にするために、パソコンやスマホ、ゲームの使用は控えましょう。
- ④ **リラックスする**  
明るすぎ、暑すぎ、騒音はNG。間接照明や遮光カーテンを使うなどの工夫をしましょう。アロマや音楽も効果的です。

## 運動

ストレス解消効果はもちろん、抑うつ予防にも効果的。睡眠の質も改善してくれます。



散歩



ストレッチ



水泳



サイクリング

## 食事

疲れやストレスを軽減してくれる栄養素を紹介します。

- 疲労を回復させるはたらきがあります。
  - ビタミンB** 豚肉、乳製品、レバー、納豆など
  - ビタミンC** ピーマン、ブロッコリー、果物など
- 精神を安定させるはたらきがあります。
  - カルシウム** 魚、大豆製品、野菜、乳製品など
  - マグネシウム** そば、バナナ、わかめ、ひじきなど

自分に合った心地良いと感じられる方法を選ぶことが大切です。焦らずに自分のペースで行いましょう。どの方法を行うにしても「現実に向き合うための手段である」ということを忘れないようにしてください。