



医療法人社団如水会 今村病院健康管理センター

健康新聞 令和元年9月号 **メンタルヘルス**

ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。こころの病気は、正しく理解することが大切です。こころの健康や病気について知ることから始めてみませんか？

こころの病気の初期サイン

気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう。

- 気分が沈む、憂うつ
- イライラする、怒りっぽい
- 気持ちが落ち着かない
- 何度も確かめないと気がすまない
- 誰かが自分の悪口を言っている
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 何をするのに元気が出ない
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- 夜中に何度も目が覚める



セルフケア

ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切です！

♡ **ライフスタイルはこころの健康にも大切です。**

→ バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持しましょう。

♡ **アタマを柔らかくしよう。**

→ ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。

♡ **困ったときは誰かに相談してみよう。**

→ 話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります



・ **働く人の「こころの耳電話相談」0120-565-455**

月火 17時～22時/土日 10時～16時（祝日・年末年始は除く）

・ **ハラスメント悩み相談室（厚生労働省）0120-714-864**

月～金 12時～21時/土日 10時～17時



病院は緊張するけど早めに相談してよかった。

ケースに学ぶ、こんな時どうする？

ドアのカギから、電気・ガス・水道まで確かめなければ外出できない

主婦 E さん（33 歳、女性）の場合

もう 1 年になりますが、たまたまドアのカギをかけ忘れて外出したことがありました。何もなかったのですが、しまったと思いました。その後から、外出時にドアのカギを数度確かめないと気がすまなくなりました。次第にドアのカギだけでなく、電気のコンセントやガスの元栓、水道の蛇口と、外出前に何度も確認するようになってきました。気にしすぎなのは自分でもわかっています。でも、確認を終えてドアのカギをかけ終わると、電気の消し忘れ、ガス栓の閉め忘れなどが心配になり、再び確認しないといられなくなって……。我慢しようとしても不安になってそのことばかり気になってしまいます。最近では時間に間に合わないことも出てきました。主人からも、専門家に診てもらったほうがいいのではないかと勧められて、近くのメンタルクリニックを受診したら、「**強迫性障害**」だと診断され、認知行動療法と薬による治療を受けています。少し、不安も減ってきたみたいで、鍵の確認も減ってきています。



6 秒間を使ったアンガーマネジメントコントロール

仕事場で怒りを感じたらやってみましょう。

- ① 怒りのピークは 6 秒と言われており、その 6 秒間に絶対に行っちゃいけないのは「反射的に言動をとること」。怒りそうになったら、まず 6 秒かぞえましょう。
- ② 6 秒後のスケールテクニック（怒りに温度をつける）
イラッとすると頭に温度計を思いうかべ、日常的に怒りのランク付けをして考えるクセをつける。
- ③ 我慢し過ぎずに、適切に表現することも大事です。
上手に自己表現する力を普段から磨きましょう。

〈一般社団法人アンガーマネジメント協会ホームページより〉

6秒間で怒りを可視化
～怒りの温度計～



<参考・引用文献>

- ・厚生労働省 みんなのメンタルヘルス <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/index.html>
- ・OCD 研究会ホームページ <http://ocd-net.jp/whats/>
- ・アンガーマネジメント協会 <https://www.angermanagement.co.jp/blog/44529>