

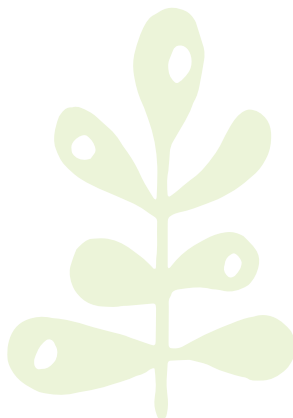
あしたがちよっと楽になる
働く女子のこころのスキル

こころのじかん

Vol.6

今月のテーマ・プロが教えるメンタルケア

心理学のスキルを使って、自分らしく人生を楽しむ方法を手に入れませんか？この記事では、こころのプロに教えてもらった安全で簡単な心身のケアをわかりやすくご紹介していきます。



自ハコをこりもどす 生活改善ポイント

1

疲れたときは、 ご用心

「介護や育児がつらくて体調を崩してしまった」「人間関係のトラブルで気分が落ち込んだまま回復しない」「残業が続いて休日は寝てばかり」。そんな経験はありませんか？

ちよっとした気分の「へこみ」「歪み」は日常の暮らしのなかで生まれてきます。よくあることだし、たいしたことないと思いがちですが、実はそんなときほど要注意。疲れは、こころの病気の入り口になりやすいからです。疲れた自分に気づいてあげることは、とても大切なことです。

すばやく自分を とりもどす方法

2

今回は、疲れを感じたとき、すばやく自分らしさをとりもどす、簡単に実践しやすい方法をご紹介します。カウンセリングを受けている患者様にも実践していただいている、リアルな現場の方法です。

中心となる方法は生活習慣を改善することになりますが、最初は、自分がやってみようと思えることだけがいいと思います。あまり堅苦しく考えず、自分ができることを、少しでもやってみる、というスタンスで気軽に試してみてください。

今月の
こころの
プロ
臨床心理士 産業カウンセラー
田中麻利江さん

田岡東病院 臨床心理室に勤務する臨床心理士。警察署での少年補導職員(非常勤)を経験したあと、現職へ。医師の指示のもとカウンセリングや心理検査を行っている。



人生をも

伸びびががに歩こう

3

基本は 生活リズムの 調整

さて、人は疲れると生活が不規則になりがちになります。この生活リズムの乱れこそ、初期のメンタルヘルズ対策として注目すべきポイント。生活リズムの乱れはメンタルにダメージを与えていく原因になり、さらに生活が乱れるという悪循環を呼び起こすからです。

そんなとき最初に行うことは、自分の生活を振り返ること。何時にどんなことをしたのか、起床、就寝時刻、食事、外出、運動、家事等ノートに生活記録をつけていくと、自分を客観的に見るキッカケになります。

ほかにも、毎朝同じ時間帯に起床する、昼間はなるべく外出すること、をきこころ、がける。5分間でもいいので軽く運動する。食事の時間を一定にして、特に朝食は欠かさない。また、親しい人に会って他愛ないおしゃべりをする。生活リズムを整えるひとつの方法です。話をすることで、リフレッシュできやすし、社会のリズムを感じることもでき、メンタルヘルズにいい効果があります。

部屋を キレイにするのも 効果的

4

また、こころがしんどくなる時、部屋が散らかっていることが多いです。あそこまごころもキレイにしなくては、と思うと、さらに心理的な負担感が募ります。できなかつたときには落ち込む場合もありますので、掃除する場所を決めて取りかかると、的を絞って掃除するといった方法が良いです。

人に頼ることは、 恥ずかしくない

5

以上のような方法で生活リズムを改善してみても、気分が改善されなかったり、どうしても取り組めないという場合は、ぜひ専門家を頼ってみてください。臨床心理士が勤務している精神科では、カウンセリングを提供していることが多いです。

30歳代、40歳代の女性のなかには、人に頼ることを恥ずかしく思ったり、自分で解決することが当たり前だと思ってしまうのですが、早期に適切な治療を受けることで問題が早く改善される可能性があります。疲労感や気分の落ち込みに気づき、ぜひ自分を大切にしてくださいね。

● 問い合わせ先:
医療法人 養生園 田岡東病院
tel.088-622-5556
徳島市城東町2-7-9
http://www.taoka-higashi.or.jp/

