

セルフケアとは、自らのストレスやこころの不調を抱えていることに早い段階で気づき、それらに対して予防・対処するための知識や方法を身に付け、実践することです。ストレスとうまく付き合い、疲れたとき、辛いときに困らないよう、日頃からセルフケアを心掛けましょう。セルフケアの基本として、「十分な休息と睡眠」「バランスの良い規則正しい食事」「適度な運動」の3本柱が挙げられます。私達の体とこころはつながっているため、ライフスタイルも重要なセルフケアポイントとなります。

セルフケア ストレスへの対処法「3つのR」

Rest 休息

帰り道や帰宅後にも、頭の中で仕事のことを考えていませんか？
ONとOFFをしっかりと切り替え、職場を出たら仕事スイッチOFFを心掛けましょう。仕事以外の時間は、意識的に休息をとることも大切です。



Recreation 趣味・気晴らし

ストレスを発散できる趣味や楽しみは、体とこころのエネルギー源になります。
ご自身が楽しみながら集中できることはありますか？旅行や読書、絵を描く、スポーツ、調理など、わくわくすることや楽しめる時間を心掛けましょう。
仕事での気分転換では、ストレッチなどもお勧めです。（*）



Relax リラクゼーション

日頃、落ち着ける空間や時間はありますか？音楽を聴く、映画を観る、アロマを楽しむ、ヨガ、ジョギング、山登りなど、ご自身にとって気持ちの良い時間を意識的に過ごしましょう。
家族や親しい友人などとの会話や食事もしラックスタイムにお勧めです。



（*）Recreation はご自身が好きなこと、楽しめることを選びましょう。しかし、飲酒、喫煙、ゲームなどは適度な範囲であればリラックスにつながりますが、頻度や摂取量などが過剰になると、体とこころ、そして場合によっては人間関係をも悪くしてしまいます。過度にならないよう注意が必要です。

チャレンジ + セルフケア

今実践しているご自身のセルフケア、そして今後実践してみたいセルフケア法も検討してみましょう。

◆今の気持ちを書き出してみる

職場や家庭でもややもやした気持ち、不安、悩み、辛い気持ちなどがあるときには、自分のありのままの気持ちや思いを紙やノートに書き出してみましょう。人に見せないことを前提に、ありのままに書き出すことがポイントです。書き方の決まりはないので、箇条書き、文章、イラストなど、ご自身なりの表現方法でOKです。今感じている気持ちを書き出し読み返してみることで、抱えていた悩みの中にいた自分から一歩距離を置くことができ、客観的に見ることで落ち着いて物事を見直すことができるかもしれません。

◆呼吸法（腹式呼吸）

私達は不安や緊張、怒りなどのストレス負荷がかかると呼吸が浅く、速くなるといわれています。
こんなときこそ、ゆったりとした呼吸を意識的に心掛け、気持ちを落ち着かせてリラックスを心掛けましょう。



- ①安心できる場所で行います。動かない椅子に浅く腰かけ、足をしっかり床につき、背筋を伸ばします。
- ②肩の力を抜き、リラックスした状態で軽く目を閉じ、お腹に両手を当てます。
- ③息を吐くことから始めます。無理のないスピードでカウントしながら、息を吐くときにはお腹がへこむ、息を吸ったらお腹が膨らむ、これらを意識的に繰り返します。
（息を吸う）4カウント数えながら、鼻から息を吸います（息を吐く）8カウント数えながら、細く長く口から息を吐きます
- ④4～5分を目安に、同じリズムで呼吸を繰り返しましょう。

*途中で、雑念が浮かんでくるかもしれません。そんなときは、その雑念は気にせず流して、またカウントから腹式呼吸に戻りましょう。