



# セーフコミュニティ通信

No.32

H30.3



## 春はもうそこまで！

4月は、引越しや就職、入学など生活環境が変わる時期です。

「新しい職場になじめるかな…」とか、「友達はできるかな…」と不安やストレスをためやすくなります。

また、日中はポカポカ暖かくても、夜になると急に寒くなるなど、体調を崩しやすい時期でもあります。

この時期は、自分でも気付かないまま多くのストレスを抱え込みがちになり、「心」「体」「行動」などに様々な不調が現れてきやすくなります。

## こんな事ありませんか？

### 気持ちの変化

- 好きでしていた事をしなくなる
- 自分を責める
- 誰とも話したくない

### 行動の変化

- 眠れない
- 食欲がない
- お酒の量が増える
- 遅刻・欠勤が増える



## もし、不調に 気付いたらどうする？

ストレスをゼロにすることはできませんが、上手に付き合っていくことはできます。自分にあつたストレス解消法を探してみましょう。

### 快適な睡眠をとる

- 食べ過ぎ・空腹で寝床に入らない
- 寝酒はしない
- 眠くなつてから就寝する
- 悩みのはひとまず置いておく
- 日中、適度な運動をする

### リラックス法をもつ

- 入浴
- ストレッチ
- 音楽
- 腹式呼吸
- 気の合う人との時間をもつ

### 生活のリズムを整える

- 早寝早起き
- 特に起きる時間を一定に
- 一日三食バランスよく食べる
- 朝食を抜かない

ゆっくりしよと  
じゃませんでかい



### 体を動かす

- 散歩
- サイクリング
- スポーツ
- 子どもと遊ぶ
- 水泳

### 食習慣を見直す

- 野菜・果物を積極的にとる
- よくかんで食べる
- 食事を楽しむ
- 甘いものをとりすぎない

## 身近な人や専門家に 相談しましょう。

どんなに強い人でも、悩みをためこむと、心のバランスが崩れてしまいます。

そんな時は家族や友人、同僚など身近な人に気持ちを打ち明けましょう。気持ちの整理ができ、心が楽になります。一人で抱えまず、グチを言ったり、悩みを相談できる相手やつらさを分かってくれる人がいることを忘れないでください。

また、心身の不調が解消できない場合は、かかりつけ医などの医療機関や専門家に相談しましょう。

チャンコばい！  
気持ちよかねえ～



一本だけばい  
花より団子！