



メンタルヘルスコラム



今日は何の日？—メンタルヘルスについて考える日—

突然ですがみなさん、10月10日が何の日かご存知ですか？「体育の日」と答えた方、残念！体育の日は2000年に制定された「ハッピーマンデー制度」により、10月の第2月曜日へと移動になりました。今年2020年には「スポーツの日」へと名前も変更になり、東京オリンピック開催に合わせて1年限定で7月に移動しましたが、残念ながらオリンピックは延期となってしまいましたね…。

ちょっと話がそれてしまいましたが、実は、10月10日は「世界メンタルヘルスデー」なんです。これは「メンタルヘルス問題に関する世間の意識や関心を高め、偏見を無くし、正しい知識を普及するために定められた国際デー（記念日）」で、この日に合わせて、世界各地でさまざまな啓発イベントが行われています。

「世界メンタルヘルスデー」の存在は日本ではあまり知られていませんが、日本においても、5人に1人は一生のうちに何らかのこころの病気にかかると言われています（厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」）。決して他人事ではなく、誰もが当事者となる可能性がある問題です。

ただ、「メンタルヘルス問題について考えよう！」といきなり言われても、「いまいちピンとこないな…」という方もいるかもしれません。そんな方は、まず自分自身のこころの状態に目を向けることから始めてみてください。現代人は日々いろいろなストレスにさらされ、気づかぬうちに心身のエネルギーを消耗していることがあります。そのまま無理を続けてしまうと、こころの病気や、ストレスが関連して起こる身体の病気にもつながりかねません。もし自分のこころの状態を観察したとき、「疲れているな、余裕がないな」ということに気づいたら、意識的にこころが休まる時間を作ってあげましょう。



こころが疲れた時に出やすい症状 (ストレス反応)

- ・やる気がわからない
- ・イライラする
- ・無力感に襲われる
- ・悲観的になる
- ・食欲がなくなる
- ・よく眠れない
- ・目の疲れ
- ・肩こり、腰痛
- ・胃腸の不調
- ・頭痛、頭重感
- ・飲酒、喫煙量が増える
- ・ミスが増える
- ・金遣いが荒くなる
- ・人付き合いが面倒になる など

これらの症状は「疲れがたまっているサイン」ととらえ、早めに休息、休養をとりましょう。放置して無理を続けてしまうと、さまざまな心身の不調や、病気の発症につながる可能性があります。

こころを休ませる「3つのR」(ストレス対処法)

Rest (休息、休養、睡眠)



疲れてエネルギーが切れかかっている時は、ひとまずこれ！

Relax (マッサージやヨガなどリラクゼーション)



身体をほぐせば、自然とこころもほぐれていきます。

Recreation (趣味娯楽、気晴らし)



好きな事に熱中している間は、ストレスから解放されます。
※ただし、ひどく疲れているときに無理をしてしまうと逆効果なので要注意！

メンタルヘルスデーだけではなく、ときどきは、自分のこころの状態を気にかけてあげてくださいね。

