

## ストレスと涙について

涙にはコルチゾールやプロラクチンという、ストレスを感じたときに発生するホルモン物質などが含まれており、涙を流すことによってこのストレス性物質が体外へ排出するとされています。

「泣いてなんていられない!」「泣くもんか!」と、泣くことを我慢する・・・それすらもストレスとなってしまうことがあります。涙を流したあとに、すっきりと爽やかな気分になったことはありませんか? それは、涙とともにストレス物質が流れ出ていたからなのです。



## 心の病について

ストレスを解消できずにためこんでしまうと「心の病」になってしまう可能性もあります。不眠や不安、落ち込んだ気持ちが長く続くなど…が主な最初のサインです。

自分だけではなく、家族や友人がこのような症状で困っていませんか。

心の病なのか判断がつかない場合は、地域の保健所や、かかりつけの内科医などに相談してみましょう。



## 解消できない時の相談機関

(秘密厳守。相談無料。匿名も可能)

### こころの電話相談

お住まいの市町村ごとに窓口が異なりますので、ご注意ください。

**横浜市 045-662-3522**

横浜市こころの健康相談センター

平日 17:00~21:30 休日 8:45~21:30

(相談時間は、およそ20分です)

**川崎市 044-246-6742**

川崎市精神保健福祉センター

月~金曜日 9:00~21:00

**相模原市 042-769-9819**

月~土曜日(年末年始を除く) 17:00~22:00

(受付は21:30迄)

**上記以外の神奈川県域 0120-821-606**

神奈川県精神保健福祉センター内

月~金曜日(年末年始・祝日を除く) 9:00~21:00

(受付は20:45迄)

### NPO法人 じんかれん

(神奈川県精神障害者家族会連合会)

精神障害者を家族にもつ経験者の視点で、相談をお受けします。地域の家族会の紹介も可能です。

**045-821-8796**

(毎週水曜日の10:00~16:00)

\*\*\*発行\*\*\*

神奈川県障害者社会参加推進センター

〒221-0844 横浜市神奈川区沢渡4-2

TEL:045-311-8744 FAX:045-316-6860

<http://kanagawa-kenshinren.or.jp/>

あなたは、

「心の健康」に

自信がありますか?



体の健康には気をつけていても、「心の健康」について考える人は少ないと思います。

現代社会では、ストレスとの共存ですから、体のみならず心が疲れることもたくさんあります。

「自分は大丈夫!」と無理をせず、タイプにあったストレス解消法で「心の健康」を維持しましょう。

# さて、あなたはどのタイプ??タイプにあった、おススメのストレス解消法はこちら!!

体がだるくて、疲れやすい・・・  
何をするのもおっくう・・・



気分が沈んで、憂うつ・・・  
何をやっても楽しくない



気持ちが落ち着かない・・・  
すぐにカッとなったり、  
イライラすることが多い。



## 【お風呂でゆっくり温まる】

体が温まり血行がよくなると、ぐっすり眠れて疲労感が取れます。



## 【腹式呼吸をする】

自律神経の調子を整えることができ、緊張を和らげます。



## 【横になって目を閉じる】

眠りは体の休息であるとともに、脳の休息でもあります。また、心に溜まったストレスが、夢の中で解消されていくことも多いのです。



## 【動物や植物に触れる】

アニマルヒーリングと言って、動物に触れ、命の息遣いを感じることで、弱った心が癒されます。



## 【ひなたぼっこをする】

1日20～30分、午前中の柔らかい日差しを浴びましょう。太陽は気持ちを明るくほぐしてくれます。



## 【自然の中を散歩する】

緑の多いところを歩きましょう。自然とのふれあいが、心を和ませてくれます。

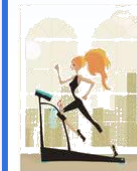


## 【スポーツの応援やライブで思いきり盛り上がる】

我を忘れて大きな声を出していると、イライラした気分が吹き飛びます。



## 【体を動かし汗を流す】



スポーツをして汗を流すと、新陳代謝があがり、免疫力が向上しストレスに強い体が作られます。

## 【カラオケで歌う】

大きな声で好きな歌を思いっきり歌いましょう。

