

## いますぐできる 「ココロのお手入れ」 セルフケア7か条

**1** 規則正しく  
食事をする

食事の偏りは、  
ココロにも大きく影響します。

夜更かしせず  
朝起きて日光を浴びる

朝に光を浴びると  
生体リズムがリセットされ、  
良質な睡眠がとれます。

**2**

**3** 適度に体を動かす

適度な運動は、  
免疫力や心肺機能を  
高めると言われています。

**4** 安心できる人に  
素直な気持ちを  
話してみる

ストレスを感じた出来事を  
人に話してみると、  
自然と思考が整理されて、  
気持ちが落ち着いてくるもの。  
雑談だけでもココロの安らぎに。

**5** 気持ちを自由に  
書き出してみる

素直な気持ちを紙に  
書き出すだけでもOK。  
大切なのは、よかった！  
うれしかった！などのプラスの  
気持ちも書き出すことです。

**6** ちいさな  
「ご褒美タイム」  
をつくる

生活様式が変化しているなかでは  
「好きなこと」「楽しいこと」を忘れがち。  
趣味の音楽やスイーツなど、  
ココロが喜ぶご褒美タイムを  
つくりましょう。

**7**

ストレスはためこまず  
こまめに発散する

汗、声、涙、笑、排泄など  
出すものを出して  
ストレスを追い出そう。

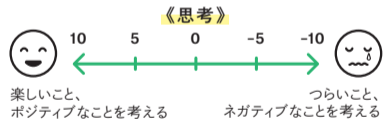
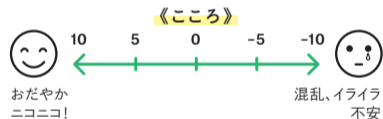
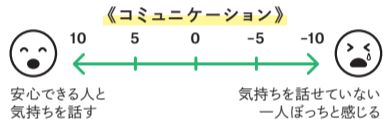
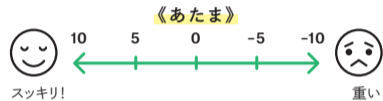
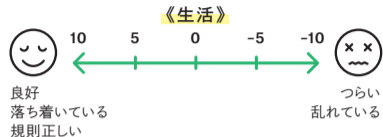
セルフケアを続けても効果  
を感じられない場合は、  
専門家に相談しましょう。



ココロのお手入れ  
してみませんか？

にっせいかん  
ココロの看護便ポケット

## 「こころの状態」をちょっと見てみましょう



こころの状態を定期的にチェックしてみましょう。年齢を問わず幅広く使えます。自分一人で、あるいは誰かと一緒にやってみてください。

出典:『自己表現ワークシート2』大竹直子/図書文化社

## 見逃さないで。大切な人の「こころのピンチ」のちいさなサイン

寝られないと言い  
いつも眠そうにしている

趣味や好きだったことに  
興味を示さなくなった

起きるのがつらそう

頭痛や腹痛を訴えることが  
多くなった

好きな料理でも残してしまう

会社(学校)に遅刻することが  
多くなった

大量に食べてしまう

同じことを何度も  
聞くようになった

お酒を飲む量が増えた

身だしなみに気が回らない

最近、笑わなくなった

将来を悲観する発言が  
多くなった

身近な人の変化は見過ごしやすいものです。いつもの生活に変化を感じたら声をかけてみてください。詳しくは「こころの看護便ネット」で。

## こころの看護は「にっせいかん」

日本精神科看護協会(日精看=にっせいかん)は、精神科領域で働く看護師の団体です。1946年に発足し、2021年6月現在、47都道府県に約4万人の会員がいます。全国の精神科看護の力を高めるとともに、こころの健康に関する知見を広く社会に提供しています。

一般社団法人日本精神科看護協会

〒108-0075

東京都港区港南2-12-33 品川キャナルビル7F

TEL: 03-5796-7033 HP: www.jpna.jp

### <<<こころの看護便ネット>>>



「大切な人のためのこころの問診票」や、困ったときの相談先など、こころの健康に役立つ情報を私たち「にっせいかん」がお届けします。動画も視聴できます。

<https://nisseikan.net/kokoro>

こころの健康を通して、だれもが安心して暮らせる社会をつくりまします。