

## あなたのこころは大丈夫ですか

気分は爽快ですか。

疲労回復剤を飲みたいと思ったことはありますか。

何となく疲れやすいですか。

病気だと感じたことはありますか。

頭痛がしたことはありますか。

頭が重いように感じたことはありますか。

のぼせたり寒気がしたことはありますか。

心配ごとがあって、よく眠れないことはありますか。

夜中に目を覚ますことはありますか。

ストレスを感じたことはありますか。

イライラして怒りっぽくなることはありますか。

理由もなく、何かにおびえたり、取り乱したりすることはありますか。

いろいろなことに重荷を感じたりすることはありますか。

落ち着かずじっとしてられないことはありますか。

包括的健康度評価表 (GHQ) より抜粋

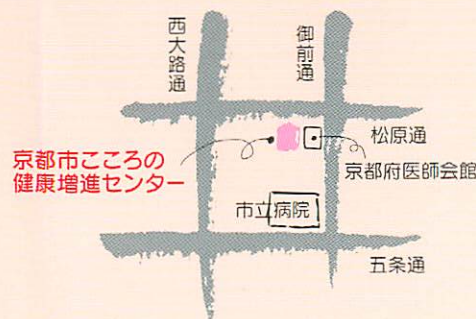
こころの健康増進センターでは、  
こころの健康や不安についての電話相談、  
来所相談（予約制）をおこなっています。

秘密は固く守られますので、  
安心してご利用ください。

相談専用

おはなし  
☎ 075 - 314 - 0874

受付時間/土・日・祝日を除く9:00-12:00 13:00-16:00



京都市こころの健康増進センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-15



京都市印刷物第100994号

# ストレス Q&A

ストレスとこころの健康について  
考えてみませんか

京都市こころの健康増進センター

## ストレスとは何でしょうか

私たちが、環境の変化などの刺激(ストレス因子\*)に適用しようとする、こころやからだにさまざまな変化が起こります。この変化をストレス反応と呼びます。

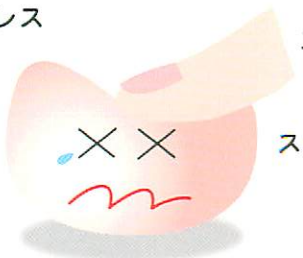
\*ストレス因子……  
仕事上のこと、人との関係、子育てのことなど

こころをゴムボールにたとえると

適度なストレス



過剰なストレス



ストレス因子

ストレス反応

## ストレスによって健康をそこなうことはありますか

適度なストレスは、「人生のスパイス」とも呼ばれ、生活を味わい深いものにしますが、過剰なストレスが続くと健康をそこなうことになりかねません。

このようなサインに気をつけてください

### こころのサイン

眠りが浅い、イライラする、  
たばこやお酒の量が増えるなど

### からだのサイン

頭重感、肩こり、胃の痛み、  
血圧が上がるなど

## どんなことに気をつけたらよいでしょうか

- 1 こころやからだのサインに気をつけましょう。
- 2 生活習慣を振り返ってみましょう。

- 喫煙をしない
- 過度の飲酒をしない
- 毎日朝食をとる
- 毎日平均7~8時間眠る
- 毎日平均9時間以下の労働にとどめる
- スポーツを定期的に行う
- 栄養バランスを考えて食事をする
- 自覚的ストレス量が多くない

森本兼義著「ストレス危機の予防医学」より引用

- 3 自分なりのストレス解消法をもちましょう。  
スポーツ、散歩、音楽鑑賞など。
- 4 休養をとりましょう。
- 5 話し相手をもちましょう。  
ほっとさせてくれる人、思っていることを話せる  
人がいることで、こころが落ち着きます。