こころの元気づくり ～イライラと落ち込みのコントロール～ ①

2月9日(土)に平成30年度精神保健福祉講演会を開催しました。4月は環境の変化が大きく、体調も気分も落ち込みやすい時期です。講演会の内容を2号にわたってご紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

●イライラ、落ち込みの正体

イライラする、気分が落ち込む、そんな「嫌な気持ち」になることがあります。それはズバリ『身体が疲れているサイン』です。人の脳は、身体がダメージを受ける（疲れる）と、そのダメージを回復するために、気持ちを嫌な方向にコントロールし、鬱々(うつうつ)とした気持ち、嫌な気持ちにさせて、家に引きこもらせて、身体を回復させようとします。イライラしたり落ち込んだりネガティブな気持ちになると、「自分が悪いんだ」と自己嫌悪に陥ってしまう人が多いですが、人の身体とはそういう風にできているのです。あなたが悪いわけではありません。

●イライラ、落ち込みの対処法

まずは身体のケアをしなければ心は楽になりません。その対処法は一つだけ。**寝ること**です。6時間以下の睡眠は、うつや不安、ミスにつながります。例えば、4時間睡眠の人は睡眠不足を自覚できますが、6時間睡眠の人は睡眠不足を自覚しにくいため、日々の仕事の能率が下がっていても自分で気付けません。自分では快調と思っていても、他人からミスを指摘されたり、怒りっぽくなったりするのは、睡眠不足のサインです。

ストレス発散は、イライラや落ち込みの対処法とはいえません。それは、「ストレスがたまっている」わけではなく、「疲れがたまっている」からです。ストレス発散ではなく、気分転換という考え方に変えましょう。気分転換は、酒・たばこ・ギャンブル…などではなく、読書、音楽を聴く、深呼吸をする、散歩する、芸術に触れるなどがおすすめです。

●深呼吸の方法

①楽な姿勢をとってください。

②一呼吸15秒。吐く方を長く。

③深呼吸中に音が聞こえたら、「音 音 音 音…」と心の中で唱える。腰が痛かったら「痛い 痛い 痛い…」、匂いがしたら「匂い 匂い 匂い…」。

身体は座って深呼吸しているだけでも、脳は勝手にいろいろなことを考えてしまうものです。目の前で起こっていないことにいろいろと考えを巡らせてしまいますが、それは単なる空想です。いろいろと考えこむよりも、自分の感覚を客観視してみましょう。1日15分の深呼吸は、情緒を安定させるといわれています。15分が難しければ、1日5分で結構ですので、深呼吸をしてみてください。きっと翌日には気分が良くなっていると思います。

元気づくり課　保健師

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

鮭とキャベツのみそ焼き

材料（4人分）

	生鮭	60ｇ×4切れ
	酒	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
A	みそ	大さじ1
A	酒	大さじ1
A	みりん	大さじ2
A	にんにくすりおろし	小さじ1/2
A	いりごま	大さじ2
A	しょう油	小さじ2
	キャベツ	120ｇ
	ねぎ	少々

作り方

① Ａを混ぜ合わせる。ねぎは小口切りにする。

② 生鮭に酒をふっておく。

③ キャベツは１センチ幅のせん切りにする。

④ フライパンを熱してサラダ油を入れ、生鮭の両面に焼き色をつける。蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら皿に取り出す。

⑤ ④のフライパンにキャベツを入れて炒め、火が通ったら鮭をフライパンにもどしてＡを加えて、味を絡ませる。

⑥ 器にキャベツと鮭を盛り付け、ねぎをふりかける。

一人分の栄養価

エネルギー	188kcal	脂質	8.3ｇ
たんぱく質	15.5g	塩分	1.1ｇ