

自分のストレス処方箋を作ってみよう！

ストレスと上手く付き合うためには

株式会社ドクタートラスト
保健師

今回の研修の目的

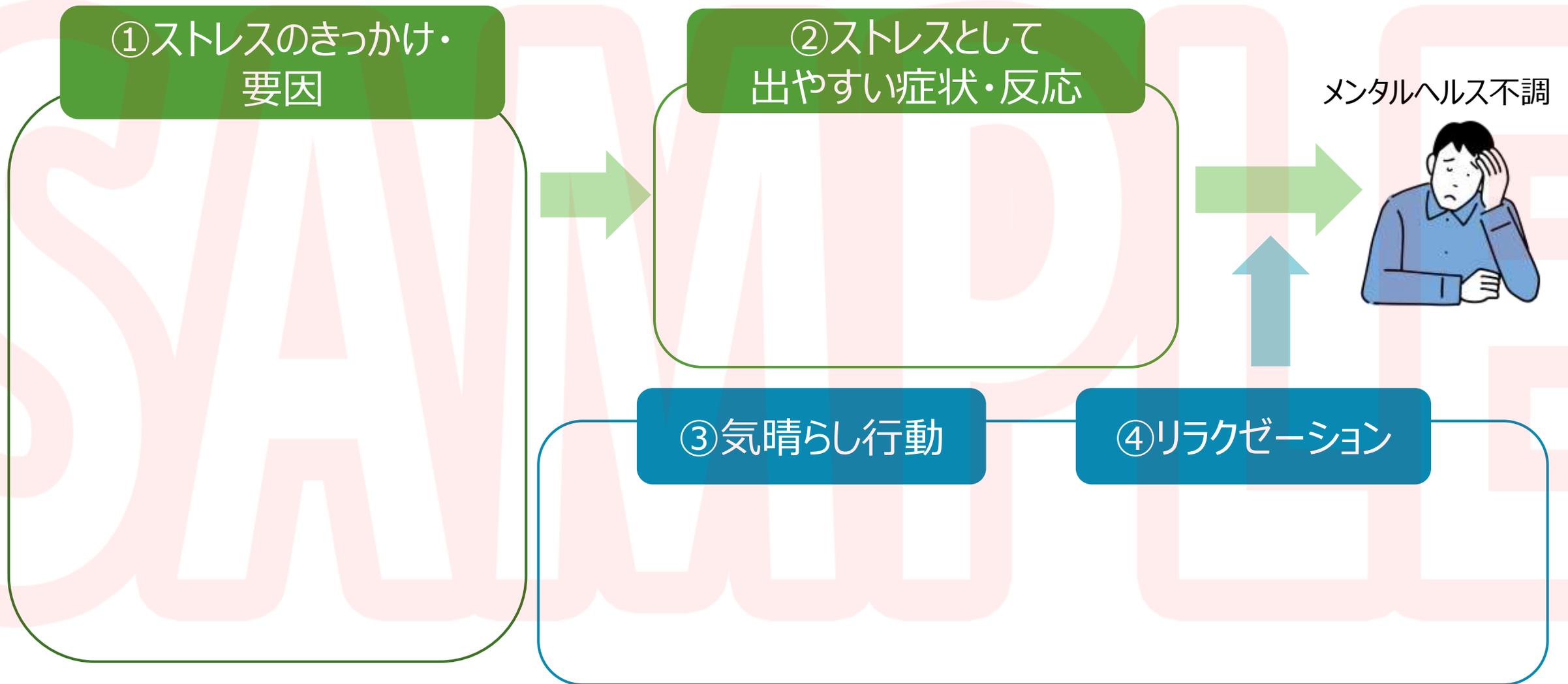
1. メンタルヘルスの重要性について学ぶ
2. 自身のストレスや変化について気づく力を高め、対処できるようになる

目次

1. ストレス対処のために知るべきこと
2. 自律神経バランスを把握しよう
3. ストレスに戦略的に対処する
4. ストレス対処法
5. 受援力を高めよう
6. まとめ

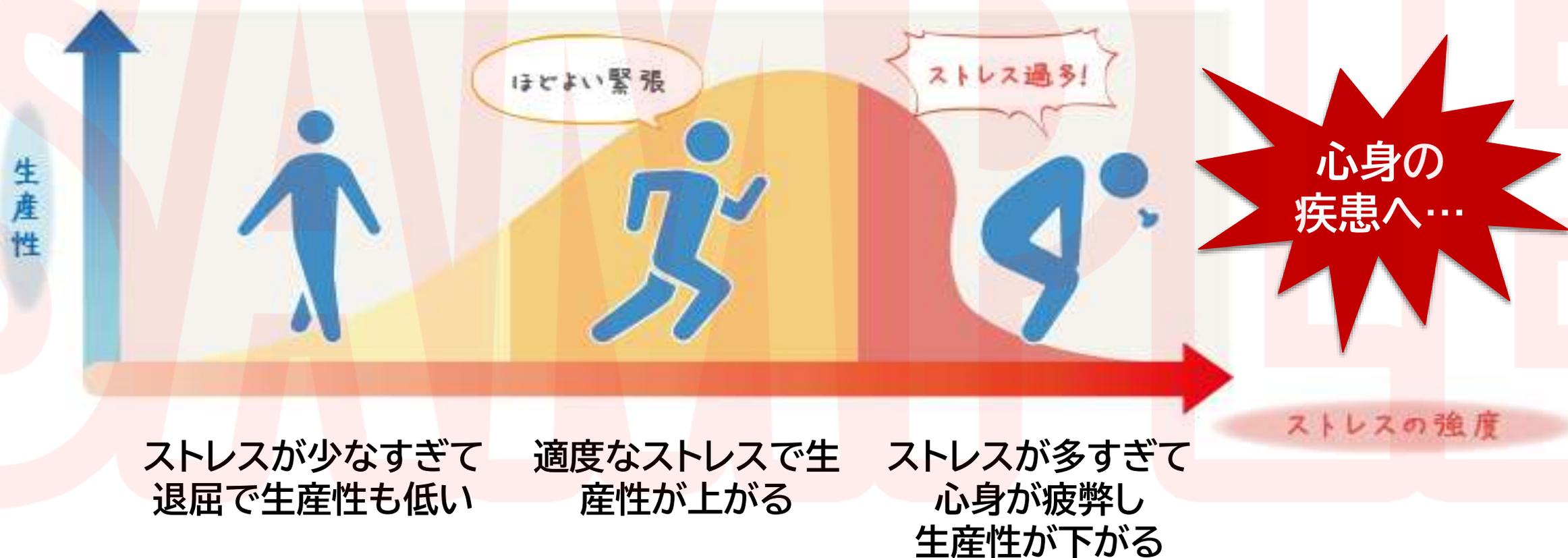


ストレス処方箋を作ってみましょう

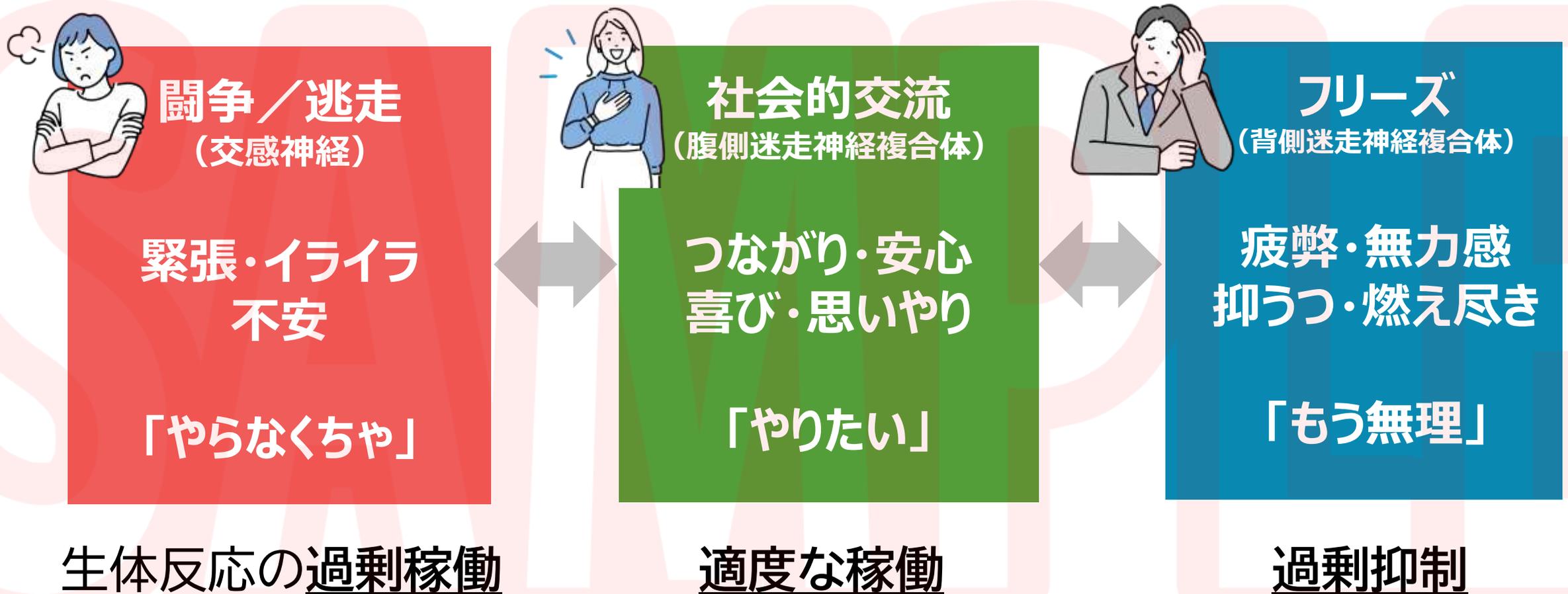


ストレスは全て悪者？

ストレスは多すぎても少なすぎても良くない！



「からだ」の状態を3色に当てはめてみよう



ステファン・W・ポージェス 「ポリヴェーガル理論入門」
吉里心理士 「心療内科の臨床心理士が伝える最新メンタルヘルス入門」を参考に作成

ストレス解消型コーピング



気晴らし行動

スポーツ、ウォーキング
笑い、おしゃべり、芸術
趣味、音楽



リラクゼーション

睡眠、呼吸法、ストレッチ
入浴、アロマ
飲酒には注意

ストレス処方箋に書き出し、
他の人とも共有してみましょう

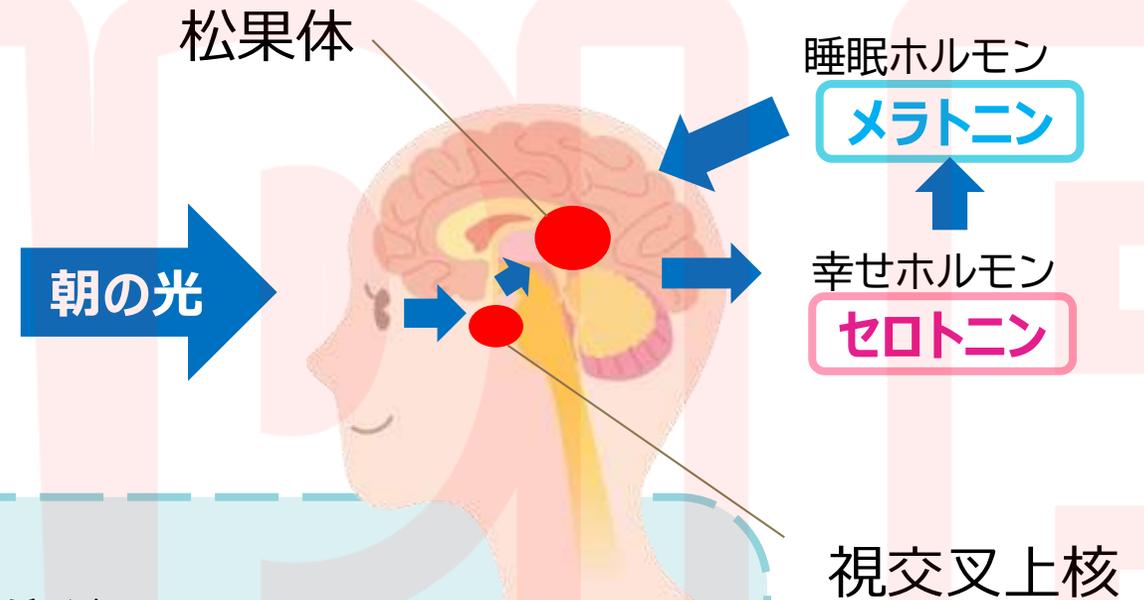


ご自身の行動を準備しておき、
赤・緑・青をどれも感じられるようにしましょう



太陽光が重要：朝は明るく、夜は暗く

人間は光によって
体内時計を整えます！

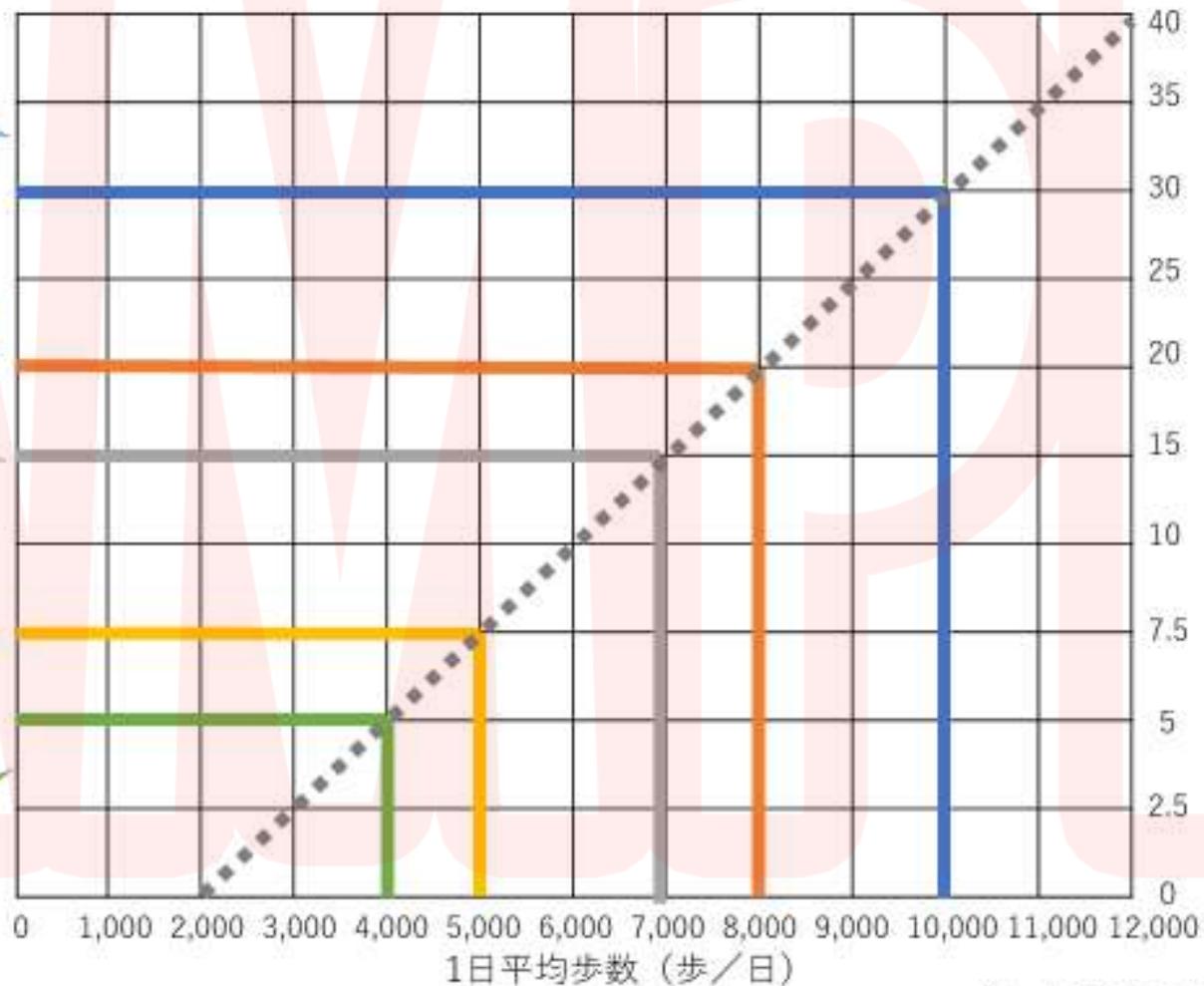


- 朝の光を浴びると【セロトニン】が分泌
- セロトニンは睡眠ホルモン【メラトニン】の前駆物質
- 寝る前はスマホのブルーライトに注意

運動はメンタルにも好影響

■病気の予防ライン (1日平均歩数・中強度の活動時間)

- メタボリックシンドロームの予防
10000歩・30分以上
- 高血圧・糖尿病の予防
8000歩・20分以上
- 骨粗鬆症・がんの予防
7000歩・15分以上
- 認知症・心疾患・脳卒中の予防
5000歩・7.5分以上
- うつ病の予防
4000歩・5分以上

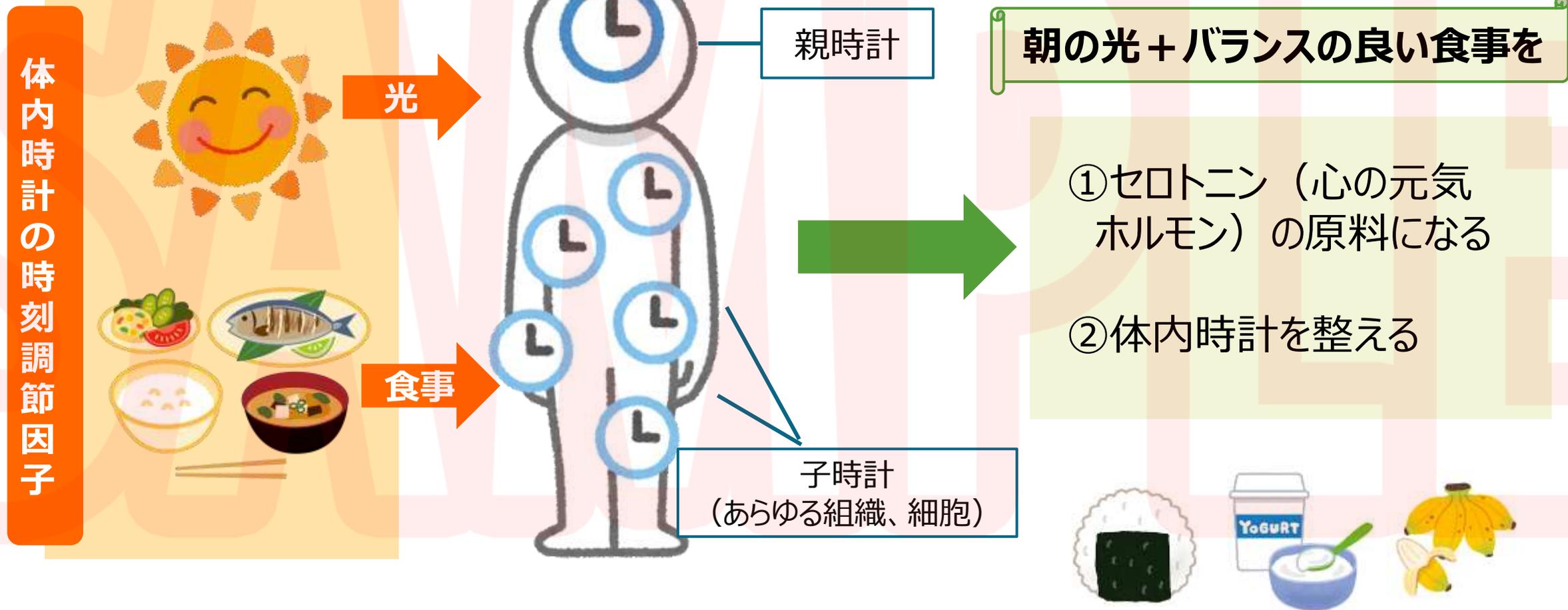


(中之条研究より)

幸せホルモンの
分泌も…



3食(特に朝ごはん)食べましょう



信頼できる人に話を聞いてもらおう

受援力（助けを求める力）を高めることが大切！！



- 助けること 助けられること お互いさま
- 自立とは「依存先を増やすこと」

熊谷晋一郎先生

■2種類のサポート:どちらも大事■

心のサポート



共感する・励ます
応援する 等

形のあるサポート

仕事を手伝う
情報を教える 等

