

ストレスとの上手な付き合い方（田中所長インタビュー）



そもそもストレスとは

「ストレス」とは、もともとは機械工学の分野で使われていた言葉で、「力がかかる」という表現に使われていました。この言葉が心理学にも応用され、「人の心と身体に及ぼす外部の環境からの圧力」という使われ方をするようになったと言われています。

人間は自分を守るため一定の抵抗力を持っていますが、外部から過剰な力が加わると、心と身体に不調が起きてくるのです。例えば、残業が月100時間を超えるようなハードな仕事をしてしまうと、心と身体に影響が及んでしまいます。毎日の生活の中でも様々な出来事がストレスとして圧力をかけてしまうことがあります。そのストレスがどんどん蓄積されるとストレス状態ということになります。



効果的なストレス解消法・ストレスとの上手な付き合い方は

まず初めに自分の心と身体がどんな状態にあるのかに目を向けることが重要です。そして、ストレスが一番影響を及ぼすのが「睡眠」と「食事」です。ストレス状態になると、眠れない、食欲が出ないなどの症状が出てきます。

例えば、眠りに関して言うと、ぐっすり眠れた感じがあるか、朝起きた時にすっきりした気分で起きれるか、食事と言えば、時間が経過しておなかが空いた感じが出てくるか、食べたご飯が美味しかった感じがあるかなどの点に注意を向けていただければ良いと思います。もしも、眠りの状態が良くない、お腹の調子が良くないことに気づいたとしたら、寝る前にゆっくりお風呂に入る、アロマをやってみるとか、温かい鍋料理を楽しんでみたり、ティータイムのおやつを楽しむなどはいかがでしょうか。

次に大事なのが「運動」です。

ちょっと空いた時間に手軽にできる運動にチャレンジしてみてください。今は動画で運動に関するアプリを簡単に活用できるので、夕食後などに、楽しくストレッチや筋トレをしたり、日中の散歩がてらのウォーキングなどはとても良い運動になります。簡単に使えるツールを使い、頭と身体で気楽に楽しむのが一番良い運動のやり方です。

睡眠、食事、運動を上手に組み合わせていただき、効果的なストレス解消法を実践していただきながら、毎日のストレス解消を行って、より楽しい日々を送れるよう心掛けていくことが大事です。全く知らないことを無理して行ったり、苦しみながら嫌いなことを頑張ってやるということは避け、自分の好きなもの、自分の興味がわくものを選び、手軽にできることから始めてみましょう。

交通のごあんない

○青森市営バスご利用の方

つくしが丘病院行き・岩渡行き

つくしが丘病院下車 徒歩1分

（古川バス停から約20分）

（東部営業所から約40分）



AOMORIメンタルヘルス

青森県立精神保健福祉センター

〒038-0031 青森市三内字沢部353-92

TEL 017-787-3951

FAX 017-787-3956

URL <http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/seifuku/>

vol.35

2021.2

- 目次
- ① コロナ禍の中で ……1
 - ② センターの事業内容のご紹介 ……2~3
 - ③ ストレスとの上手な付き合い方（田中所長インタビュー）……4

コロナ禍の中で

令和2年1月に中国から拡大した新型コロナウイルスの感染から1年が経過しました。いまだ世界中でその猛威は衰えず、私たちの生活様式から経済にいたるまで様々な影響を及ぼしています。

「新たな生活様式」として、ソーシャルディスタンスやマスクの着用、手洗い・手指消毒などの一人ひとりの基本的な感染対策とともに、日常生活の場面においても、三蜜の回避など、私たちの生活は一変しました。このような中で、新型コロナウイルスへの感染の恐怖の出現や、生活リズムの変化によるストレス、経済的不況や自殺者数の増加など、多くの課題が懸念されています。

精神保健福祉センターにおいても、各種会議や研修会については、感染拡大防止のため止むを得ず中止としておりますが、クリニックをはじめ、デイケア事業、ひきこもりや依存症のためのグループ支援は、感染予防を徹底しながら、また、利用者の皆様のご協力もいただきながら実施しています。

1日も早い収束を祈りつつ、自分自身と家族を守り、また周囲の大切な方々を守りながら、コロナ禍を共に乗り越えていきたいと願っています。





青森県立精神保健福祉センターの事業内容のご紹介



精神科クリニック

精神科医師による診察をご希望の方や、『精神保健福祉相談』において診察が必要と判断された方に対し、診察を行っています。

なお、診察や薬物療法、カウンセリングなどの医療行為については保険診療となります。

精神保健福祉相談

「精神保健福祉相談」「精神科クリニック」はいずれも**予約制**です。まずは『こころの電話』にお電話ください。



こころの悩み、ストレスの問題、こころの病気、生活福祉に関するご相談を無料でお受けします。

また、アルコールや薬物、ギャンブルなどがやめられない、抜け出せない、アルコールや薬物、ギャンブルなどにより生じた家庭の問題、精神保健上の問題を抱えた方やご家族の方への『依存症の相談』も行っています。

こころの電話

こころの病気、こころの不健康状態、こころの悩みについて、様々なご相談を電話でお聴きしています。匿名でも結構です。秘密は厳守します。

また、来所相談（精神保健福祉相談）や診察（精神科クリニック）の予約もこの電話でお受けしています。

【電話番号】
017-787-3957、3958

【受付日時】
月曜～金曜 9:00～16:00（祝祭日・年末年始は除く）



精神科デイ・ケア

回復途上にある精神障害者の方の社会復帰及び社会参加の促進を目的としています。グループ活動や様々な作業を通して、対人関係の改善や生活リズムの回復、作業能力の向上を図り、よりよい社会生活のための援助を行います。

「精神科デイ・ケア」及び「精神科ショート・ケア」の詳細は、『017-787-3951（事務室）』にお問合せください。



精神科ショート・ケア

大人の発達障害のためのコミュニケーション向上グループ（Communication Empowerment Group：通称 CEG-セグ-）という名称で実施しています。

発達障害の診断を受けた方を対象とし、対人関係や社会生活上の困難場面における対処法などについての話し合いやグループワークのほか、労働機関や福祉関係機関と連携し、就労への支援を行っています。

依存症対策（グループ支援・『ご本人の会』・『ご家族の会』）

依存の問題に苦しむ本人やそのご家族が、同じ悩みや苦しみを支え合い、理解しあえる仲間と、出会いやつながりを作ることを目的として開催しています。対象は、アルコール、ギャンブル、薬物などの依存に苦しむ本人及びその家族です。当センターでの相談歴がない方は、一度面接に来ていただいてからの参加をお勧めしています。

【電話番号】「来所相談（予約制）」
こころの電話 ☎017-787-3957、3958で受付しております。
【受付日時】
月曜～金曜 9:00～16:00（祝祭日・年末年始は除く）



自死遺族のつどい

大切な人を自死で亡くされた方がありのままの思いを語り合い、わかちあい、支える場です。年に6回開催しています。

【電話番号】
こころの電話 ☎017-787-3957、3958で受付しております。
【受付日時】
月曜～金曜 9:00～16:00（祝祭日・年末年始は除く）



ひきこもり地域支援センター

ひきこもり地域支援センターは**本部**（精神保健福祉センター内）のほか、県民福祉プラザ3階に**サテライト**を設置し、ひきこもり支援コーディネーターがご家族やご本人からのご相談をお受けしています。

また、ご本人たちが集まる「ひきこもり ほっと・ステーション」、ご家族たちが話し合う「**青年期ひきこもり家族教室**」を開催しており（本部でのみ）、同じ悩みを持つ仲間との出会いの場にもなっています。



【本部】
（青森県立精神保健福祉センター内）

電話 017-787-3953
受付時間 月曜～金曜
9:00～16:00
（祝祭日・年末年始は除く）

【サテライト】
（県民福祉プラザ3F）

電話 017-735-8066
受付時間 月曜、火曜（午前のみ）、金曜
10:00～15:00
（祝祭日・年末年始は除く）

「来所相談」は**予約制**です。