

# 始めよう心の健康づくり

ストレスなどによる心の疲れは、頭痛、肩こり、胃潰瘍などをひきおこすだけでなく、家事や仕事ができなくなるなど社会生活に支障を来します。

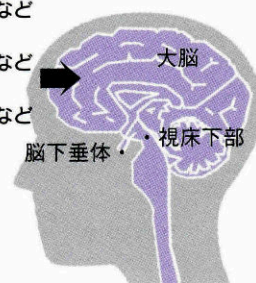
お母さんの子育て不安・学童の不登校・不景気による社会不安・高齢者の生活不安など、身近に大きなストレスを感じる機会が増えてきています。

毎日を元気に過ごすためには心の疲れをためないようにすることが大切です。

最近なんとなく疲れていると感じたら、あなたも心の健康づくりを考えてみましょう。

## ストレスとからだの関係

- 精神的ストレス  
不安、心配、恐怖、緊張など
- 物理的ストレス  
疲れ、痛み、病気、ケガなど
- 生理的ストレス  
寒さ、暑さ、湿度、騒音など



副腎皮質ホルモン分泌

↓  
心臓がドキドキする  
汗が出る  
血圧が上がる  
顔がほてるなど

ストレスを感じると、無意識に脳が興奮します。するとホルモンが分泌され、心臓がドキドキしたり、汗が出たり、血圧が上がるなどの身体の緊張が起こります。適度なストレスは心身を刺激し、挑戦意欲・自己成長・生産活動のエネルギーとなり、集中力が生まれてきます。