



あなたの心は  
習慣で  
しなやかになる!

## 心の習慣レッスン 始めませんか?



キーワードは… 『三つのセルフケア』

### “三つのセルフケア”で 不安やストレスに悩まされない人になろう!!

これまで産業医として約1万人と面談してきた経験から、分かったことがあります。それは、ストレスや不安の受け流しがうまい人には、ライフスタイルともいえる三つのセルフケアが身に付いているということです。これをぜひここでお伝えしたいと思ったのは、この三つが特別なことじゃなく、とてもフツーのことだからです。フツーのことだから、ストレスを感じる前から日常生活の中で行えるケアです。

しかし、これこそメンタル不調を防ぐさまざまな習慣の手前で自分を守る基本のイロハ。しなやかな心をつくる土台なのです。

それでは、ここからが本論。

一つめが**睡眠時間ではなく、床上時間を確保すること**です。昔は、産後はすぐに動かず、“床上げ”までの期間は布団を敷きっぱなしにして体を休めながら過ごしました。同じように現代の私たちにも、眠らなくてもベッドの中でただ体を休めている時間の確保が必要です。寝つけなくても、少々途中覚醒があっても、日頃から少なくとも6時間ぐらいの床上時間を確保していると不眠からくるメンタル不調はかなり防げま

す。毎日でなくとも、週に数回でも効果はあります。

二つめが**相談相手を持つこと**です。話し相手がいって、悩みや不安を相談するだけで約9割は解消するか、気が楽になるというデータもあります。相手は、ただ「うん、うん」と聞いてくれる人でいい。気持ちを言葉にする時間が大事なのです。

三つめが**気付き上手になること**。ストレスの許容限度は人それぞれですが、自分の許容限度を超えていることに早く気付くことが大事です。体調に異変があればストレスかな、と気付きますが、分かりにくいのが精神症状です。そこで時々、周囲の目を借りましょう。ヤケな行動をしているとか、言葉がきつくなっているとか、イラついているとか、ストレス行動は他人から見ると案外分かりやすいもの。「私(俺)、近頃、あなたに優しくないんじゃない?」、そんな言葉で時々自分の弱点を聞いてみるのもいいかもしれません。