

保健センターだより 春・夏号

精神的あるいは感情的問題により通院や入院をしている人たちは、日本国内で約614万人にのぼり（令和2年患者調査）、この数字はおよそ20人に1人の割合となります。メンタルヘルスの問題は、適切なケアと治療を早めに受けることにより、回復しやすく重症化を防ぐとされています。

精神的不調とセルフケア

セルフケアとは、時間を作り、身体と精神の健康の両方を改善するための行為をすることを意味します。疲れたら睡眠時間を長めにとる、コーヒーを飲んで一息つくなど、日常生活の小さな行為でも、ストレスを調整し、病気のリスクを下げ、精神的エネルギーを増やすことに繋がります。

適切なセルフケアは、人によって異なります。下の例を参考に、自分に必要なことや楽しんで続けられることを見つけてみましょう！

セルフケアの例

- **定期的な運動**：1日合計30分のウォーキングでも気分を改善する効果があります。
- **健康的な食事を摂る**：バランスの良い食事と十分な水分補給は、活力と集中を高めます。カフェインとアルコールの摂りすぎに注意しましょう。
- **睡眠を優先する**：生活リズムを守り、十分な睡眠時間を確保するようにします。
- **リラックスする活動を取り入れる**：リラクゼーションの動画やアプリを活用する、音楽を聴く、本を読む、自然の中で過ごすなどして、心身の余分な力を抜きます。
- **目標と優先順位を設定する**：今何を終わらせ、何は後回しにできるかを見極め、タスクを整理します。必要であれば、新しい仕事は断りましょう。
- **ポジティブなことに焦点を当てる**：ネガティブで役に立たない思考に気づき、捉え直しましょう。

相談・受診を考えるとき

これらの苦痛な症状が
2週間以上続く場合は、専門
家に相談しましょう

- 眠れない（寝付けない、途中で目が覚める）
- 食欲や体重の変化
- 気分の影響により朝起き上がるのに苦労する
- 集中力の低下
- 普段は楽しいと思えることへの興味の喪失
- 日常のタスクや活動が完了できない
- イライラ、落ち着きのなさ、理由のない不安を感じる

どこに相談したらいいかわからない時は**相談支援研究開発センター総合窓口**にご相談ください。

本郷キャンパス プレハブ研究A棟1階 電話：03-5841-7867

※すべてのキャンパスの学生・教職員・ご家族からのご相談も受け付けます。

参考：NIMH <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

