

# ストレッチで ココロとカラダのコリをほぐそう

## ストレッチのポイント

- 1 はずみをつけずにゆっくり伸ばす。
- 2 呼吸は止めずに自然に行う。
- 3 10～30秒間伸ばし続ける。
- 4 痛みを感じるまで伸ばさない。  
(無理はしない。)
- 5 伸ばしている部位に意識をむける。
- 6 笑顔で行う。

上半身の  
ストレッチ



背中  
のストレッチ  
1、2、3、4...



腰の  
ストレッチ



## ココロの不調が続いたら相談しよう

自分でできるストレス対処法を実践したり、家族や友人などに話を聞いてもらっても、気持ちが落ち込む、何をしてもおっくう、眠れないといった症状が続く場合は、一人で抱え込まず、専門家に相談しましょう。



東京都こころといのちの  
ほっとナビ

監修 鈴木 正泰  
(日本大学医学部精神医学系精神医学分野教授)

令和4年3月発行 登録番号(3)408

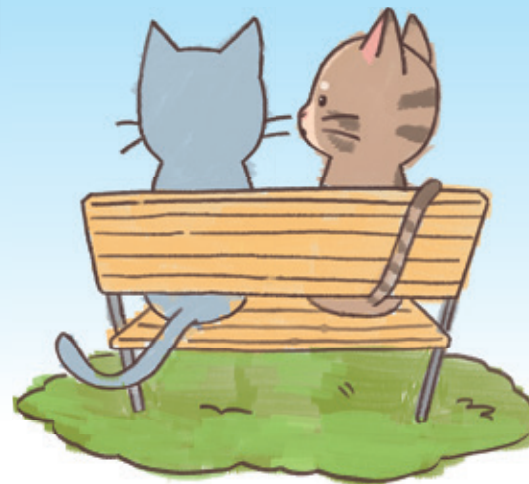
編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部  
健康推進課健康推進担当  
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話 03(5320)4356



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

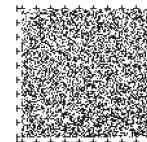
早めに気づくことが大切

# ストレスとの上手な付き合い方 guidebook



気分が沈んだり、  
イライラしたり…  
していませんか？

東京都福祉保健局



## 思い当たることはありませんか？

### ココロのサイン

- 気分が沈む、ゆううつ
- 眠れない  
(寝つけない、何度も目が覚める)
- 理由もなく不安になる
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする



### カラダのサイン

- お腹が痛くなる
- 下痢または便秘が続く
- 胸がドキドキする
- 疲れがとれない、だるい
- 食欲がない
- 食べてもおいしくない



いつもと違う・・・  
どうしちゃったのかな・・・？

それはストレスによる  
心身の不調のサインかも。

何も食べたくないよ

気持ちが  
落ち着かないよ

ストレスによって  
ココロやカラダに  
不調のサインが  
現れることがあります



最近眠れないよ

お腹が痛いよ

## ストレスって何だろう…？



ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。

ストレスには、  
「**ストレス要因**」、「**ストレス反応**」、「**ストレス耐性**」  
の3つが含まれます。

- **心理的なもの**  
不安・恐怖・失望・悲しみ・喜びなど
- **身体的なもの**  
身体的な病気・睡眠不足・疲労など
- **社会的なもの**  
家族の病気・家族の死・受験・転職・昇進・結婚など
- **環境的なもの**  
天候・光・冷暖房・騒音・臭気など

ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想するかもしれませんが。進学や就職といった喜ばしい出来事もストレスの原因になります。

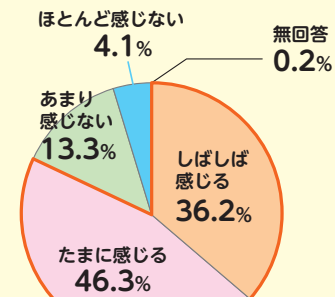
こころの状態をボールに例えると・・・



ストレス要因や感じ方・受けとめ方は人によって違い、  
同じ人でも、その時々で違います。

## ストレスの感じ方は人それぞれ。

都民の **82.5%** が、毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じています。



健康に関する世論調査（令和3年6月）東京都生活文化局

すべてのストレスをなくすことは難しく、  
ストレス反応は誰にでも起こります。  
不調のサインに早めに気づき、  
自分に合った方法でストレスに対処し、

**ストレスと上手に  
付き合っていくことが大切です。**

ストレス対処法はこちら→

# 自分に合った方法を見つけよう ～ストレスとの付き合い方、ココロを休める方法～



## 生活習慣編



～どれかひとつでもやってみよう～

- ・決まった時間に起きて、朝日を浴びる。
- ・決まった時間に食事をとる。
- ・寝る1時間前に湯船につかる。

意識して生活リズムを整えよう。  
どれかひとつでも  
やってみよう。



## 思考（考え方のクセ）・意識編

- ・柔軟な思考を持つ。
- ・考えないようにする。
- ・忘れる。

うまくいっていない部分にとらわれすぎずに、  
うまくいっている部分にも  
注意を向け、ポジティブに  
考えるようにしましょう。



## しっかり睡眠編

- ・ぐっすり眠って体の休息だけでなく、  
脳もしっかり休ませよう。
- ・入眠儀式を試してみよう。

こんな入眠儀式はいかが？寝る前に…

- ・本を読む、好きな音楽を聴く。
- ・ヨガやストレッチなどで  
リラックスする。
- ・部屋を暗くする。
- ・アイピローをして寝る。



快眠のコツをお伝え  
している「眠り方改革」  
はこちらから



## 何もしない編

- ・何もしない時間を作ってみよう。
- ・がんばることをやめてみよう。



## 行動編

### みんなでの巻

- ・仲間と一緒に趣味や運動を楽しもう。
- ・親しい人と話してたくさん笑おう。
- ・地域や人との関係の幅を広げてみよう。  
(オンラインも活用しよう。)



### ひとりでの巻

- ・趣味を大切にしよう。
- ・好きなおやつを食べて一息つこう。
- ・腹式呼吸などのリラクゼーション法を試してみよう。
- ・散歩がてらに公園に出かけ、太陽の下で体を動かしてみよう。

