

すいがん教室
IN 尾道総合病院

公認心理師 重廣奈緒子

○健康なところとは？ （厚生労働省より）



- 1)自分の健康に気づいて表現できる。
- 2)状況に応じて問題解決ができる。
- 3)他人や社会と建設的でよい関係を築ける。
- 4)主体的に人生を選択する。

⇒喜怒哀楽を感じながら、自分で考え選択し、
社会の中で日常生活を送ることができること。

大きなストレスが加わると、

日常生活に支障を来たすことがある。

〔よく見られる症状〕



（身体面）

- ・疲れやすい
- ・体が重い
- ・肩がこる
- ・頭が痛い

（行動面）

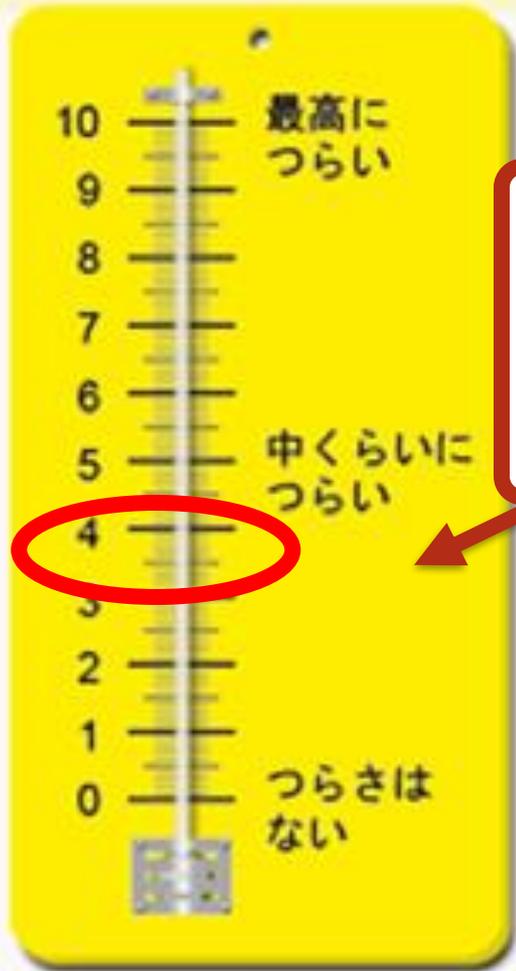
- ・食欲がない/食べ過ぎる
- ・眠れない、寝つきが悪い
- ・こだわりが表れる・強くなる

（精神面）

- ・やる気が出ない
- ・何も楽しめない
- ・イライラする、落ち込む
- ・自分を責める

つらさと支障の寒暖計
(国立がん研究センター精神腫瘍学グループ)

① この1週間の気持ちのつらさを平均して数字に丸をつけてください。



② その気持ちのつらさのためにどの程度、日常生活に支障がありましたか？



中程度以上の
ストレスの
可能性

強いストレスやショックを受けた場合、
「よく見られる症状」が出ることは自然な反応であり、
異常や病気ではない。

通常は、**数日から2週間ほど**で困難を乗り越え、
適応しようとする力が働く。

⇒時間の経過とともに、
症状は少しずつ落ち着いてくる。

2週間以上、ストレスのために生活に支障が出る場合、

ケアやサポートが必要なとき！！

まずはお話だけでも・・・。

医療スタッフへお声掛けください。



○家族や周囲の人同士で出来ること。

①黙って耳を傾ける

話している間は励まさず傍で聞く。

②出来るだけいつも通りに接する

③心配事を話し合う。

「何が」「どうしたいか」
→**経済面、生活面**などに
対処することで不安の軽減に繋がる。
※専門家に相談することも



○ストレス症状を落ち着かせる方法として、 リラックス・リフレッシュも効果的

- 読書、音楽・映画鑑賞、手芸、将棋など趣味活動
- 人と話す(楽しい内容)
- 入浴(全身⇒ぬるめ、足浴⇒熱め)
- 深呼吸、ストレッチ、ヨガ
- その他・・・ほっとできること、今までにした気分転換がリラックスのヒントになることも。

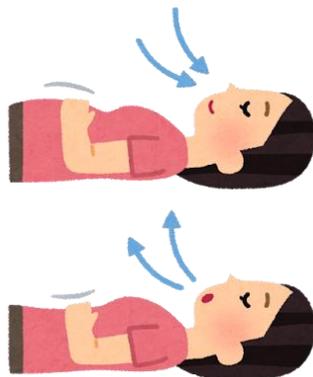


深呼吸の方法

- ① 体の力を抜く
- ② おへその下を意識しながら、長くゆっくりと口から息を吐ききる
(風船をしぼませるイメージ)
- ③ 息を吐ききると、鼻から息を吸う
(風船を膨らませるイメージ)

体の緊張が和らぐことを意識しながら、①～③を5分ほど繰り返す行う。
※時間は意識し過ぎず、辛くない程度で！

座って行っても、寝て行ってもOK！



お読みいただき、ありがとうございました。

