

こころの不調が出やすい季節の替わりに!

ストレス コントロール



私たちの健康状態は、食事や運動、睡眠など、日々の生活習慣に大きく影響されますが、実は“天気”も健康状態を左右する重要な要因の一つと言えます。特に気圧や気温の変化を繰り返す季節の替わり目には、自律神経が乱高下することで疲弊しやすく、体内の環境を一定に保つ力が弱くなり様々な心身の不調を引き起こします。そこで今回は『ストレスコントロール』に関するお話をご紹介します。

あなたの“ストレスサイン”に気づこう

ストレスによる主な症状(ストレスサイン)

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がない、逆に食べすぎてしまう
- 下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラや怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

毎日できるセルフケアを取り入れよう

01 1日3食栄養バランスのよい食事をとろう

1日3食、規則正しく栄養バランスのよい食事をとることが大切です。また、家族や親しい人などと食事のひとつときを楽しめることがこころの栄養になります。

02 快適な睡眠時間を確保しよう

快適な睡眠は、疲労回復やストレス解消につながります。「快適な睡眠」とは、起きたときに気持ちのよい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。

03 リラックスできる時間をつくろう

ゆっくりとした腹式呼吸をする、お茶を飲む、遠くの景色を眺める、ぬるめのお風呂に入るストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。

04 毎日15分は体を動かそう

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、体操など適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。また、適度な体の疲労は快適な睡眠につながります。

自分らしい家づくりのための
ニュースペーパー

Housing News

動けなかった理由

失敗したくない

お金が心配で怖い

今の暮らしでも困ってない

タイミングが迷子

本音を相談できる人がいない

調べるほど動けない

先輩施主に学ぶ家づくりの本音

夫婦で感じる

動けなかった理由 VS 動いた後のリアル

急がなくてもいいよ



でも暮らしが良くなる時間は早いほど豊か

先輩のひとこと

悩んだ時間も大事だった。でも…今の暮らし、もっと早く味わえたかもしれない。

動いた後のリアル

決めたらモヤモヤが晴れた

整う場所ができて心も整った

暮らしの充実度が増した

夫婦の未来の話が増えた

未来のお金計画が立てやすい

自信がつく“きっかけ”になった

人生が動き出した感じがした

3つの
小さな一歩

1 まずは動けない理由を紙に書いてみる

2 自分たちの気持ちや軽くなる暮らしをイメージしてみる

3 自分たちのペースでいいから今日できることを1つだけ決めてみる。

おすすめ
します!

