

1 規則正しく 食事をする

食事の偏りは、
こころにも大きく影響します。

2 夜更かしせず 朝起きて日光を浴びる

朝に光を浴びると
生体リズムがリセットされ、
良質な睡眠がとれます。

3 適度に体を動かす

適度な運動は、
免疫力や心肺機能を
高めると言われています。

4 安心できる人に 素直な気持ちを 話してみる

ストレスを感じた出来事を
人に話してみると、
自然と思考が整理されて、
気持ちが落ち着いてくるもの。
雑談だけでもこころの安らぎに。

こころのお手入れ してみませんか？

手軽にできるセルフケア方法を「にっせいかん」がご紹介します

5 気持ちを自由に 書き出してみる

素直な気持ちを紙に
書き出すだけでもOK。
大切なのは、よかった！
うれしかった！などのプラスの
気持ちも書き出すことです。

6 ちいさな 「ご褒美タイム」 をつくる

生活様式が変化しているなかでは
「好きなこと」「楽しいこと」を忘れがち。
趣味の音楽やスイーツなど、
こころが喜ぶご褒美タイムを
つくりましょう。

7 ストレスは ためこまず こまめに発散する

汗、声、涙、笑、排泄など
出すものを出して
ストレスを追い出そう。

ホームページ「こころの看護便ネット」で「こころの健康」に役立つ情報をお届けしています



「こころの状態」を
自分で確認する方法



困ったとき、すぐに
相談できる場所



大切な人のための
「こころの問診票」



学校や企業に看護師を派遣する
「こころの健康出前講座」



nisseikan.net/kokoro



YouTube動画「大切な人の『こころのピンチ』を見逃さないで」もご覧いただけます

日本精神科看護協会(通称:にっせいかん)は、精神科領域で働く全国の看護者約4万人が加入する職能団体です。
こころの健康を通して、だれもが安心して暮らせる社会をつくれます。