

## 見逃さないで 「こころのピンチ」の ちいさなサイン

- 朝、なかなか起きられない
- 髪、ツメの手入れや身だしなみに気が回らない
- 会社(学校)に行くのが、おっくうに感じる
- イライラや不安を感じるが多くなった
- 無意識にひとり言を口にしていることがある

：  
日本精神科看護協会のホームページで  
もっと詳しくチェックできます»

[www.jpna.jp](http://www.jpna.jp)

私たちは  
「こころのお手入れ」の  
プロ集団です。  
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  
つくります。

会員記入欄

日本精神科看護協会は、  
精神科看護の専門家で構成する団体です。  
全国の精神科看護の力を高めるとともに、  
こころの健康に関する知見を広く社会に  
提供する一般社団法人です。  
1946年に発足、  
約70年の歴史と実績があります。  
全国47都道府県に約4万人の会員がいます。  
(2016年3月現在)

一般社団法人日本精神科看護協会(事務局)  
〒108-0075  
東京都港区港南2-12-33 品川キャナルビル7F  
TEL: 03-5796-7033 HP: [www.jpna.jp](http://www.jpna.jp)

一般社団法人 日本精神科看護協会

## こころのお手入れ どうしてますか？

私たち精神科看護者が  
こころの健康について  
お伝えします

## いますぐできる 「こころのお手入れ」 セルフケア7か条

# 1

同僚や友人、家族に、  
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。

気持ちを自由に  
書き出してみる

# 2

人に何もかも話すのはちょっと…  
という人は、気持ちを紙に  
書き出すだけでもOK。  
大切なのは、素直な気持ちを  
外に出すことです。

# 3

日常に  
「ご褒美タイム」  
をつくる

忙しい生活のなかでは「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。

# 4

夜更かしせず、  
できるだけ  
同じ時間に起きる

体内時計を整えることも、  
こころのお手入れに。

規則正しい  
食事をする

# 5

食事の偏りは、  
こころにも大きく影響します。

朝に日光を浴びる

# 6

朝に光を浴びる習慣は、  
こころを安定させます。

# 7

適度に体を動かす

適度な運動は、  
精神科治療にも  
導入されています。

### + 精神科看護師からひとこと

ストレスをこまめに発散する習慣を身につけていきましょう。  
これらのセルフケアを続けても効果を感じられない場合は、専門家に相談しましょう。