

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ようになった
- 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

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

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。