

「なんかだるい」「やる気がでない」は、ストレスのサインかも！？

ストレスとは、**こころが感じるプレッシャー**のことです。

例えば、緊張したときに心臓がドキドキしたり、汗をかいたりするのは、ストレスに対抗するために体が頑張っているからです。

強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、こころと体は疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。

これらは自然な反応で誰にでも起こります。**ここでさらに頑張りすぎると、私たちのこころと体は調子を崩してしまいます。**

ストレスを感じた時、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするでしょうか？

なんかだるい、やる気がでないといった状態は、ストレスのサインとしてあらわれていることがあります。

自分のストレスに気づき、「休む」ことを意識することが大切です。

からだのサイン	こころのサイン	行動のサイン
眠れない	ゆううつ	元気がない
からだのだるい	気分が重い	表情が暗い
疲れやすい	イライラする	落ち着きがない
食欲がない	不安である	ひとりで過ごす時間が増える
頭痛	集中できない	怒りっぽい
腹痛	好きなこともやりたくない	遅刻や欠席が増える
どうきがする	涙もなくて涙が出る	など
など	など	
自分で気づく変化		周囲の人も気づける変化

こころと体のセルフケアで「なんかだるい」「やる気がでない」を改善する！

ちょっと具合が悪い。でも、薬を飲んだり、病院に行くほどでもない…。そんなとき、みなさんはどうしますか？
温かくて消化のよいものを食べたり、ゆっくりお風呂に入ったり、夜更かししないで早めに寝たり…。

このように**“自分でできる範囲で自分の面倒を見る”**こと。これが「セルフケア」の基本です。

体はもちろん、こころが疲れたときもセルフケアは大切です。**こころのセルフケアの例を紹介します。**

体を動かす

運動には、こころと体をリラックスさせる効果があります。

リラックス法を見つける

音楽、読書、入浴、アロマなど自分で気持ちがやすらぐ方法を試してみましょう。

快適な睡眠をとる

朝、太陽の光を浴びる。寝る前は、スマホなどの光刺激を避ける。



「だるさ」「やる気のなさ」が続く場合 ～10代でもある「こころの病気」かも～

セルフケアを試してもなかなか改善しない場合や、そもそもセルフケアもできない状態などの場合が続くときは、もしかするとこころの病気になりかかっているかもしれません。10代や20代でもこころの病気になることは決して珍しいことではありません。こころの病気は**「体質 × ストレス × 考え方」**のように複数の要因が関係して起こると考えられています。下記の症状に当てはまる場合、こころの病気かもしれません。

気分が落ち込む

嫌なことがあって、とてもつらい気持ちになったり、落ち込むことは誰にでもあります。しかし、気分がひどく落ち込む、楽しいことが何もないといった状態が続くときは、もしかすると**「うつ病」**になっているかもしれません。うつ病はこころのエネルギーを失って、くたくたに疲れた状態です。自分を責める気持ちが強くなり、「消えてしまいたい」と考えたりすることもあります。軽いうつ状態なら自然によくなることもありますが、こころも体もつらいときには、誰かの助けが必要です。

不安でたまらない

初めてのことで不安になったり、人前で緊張することは誰にでもあることです。しかし、こうした不安や緊張がとても強く普段の生活に支障がある場合は、**「不安障害」**という病気かもしれません。強い不安を感じる場面では、急に心臓がドキドキして、息苦しさやめまいなどがおそってきて、死ぬのではないかと恐怖を感じる**「パニック発作」**を起こすこともあります。

周りに誰もいないのに声が聞こえる

周りに誰もいないのに声が聞こえたり、いつも見られているような気がする、周りの人が自分に危害を加えようとたくらんでいるようで怖い、不気味なイメージが目につく、といったサインが続いている場合は、**「統合失調症」**という病気の始まりかもしれません。この病気は脳の神経伝達物質の働きがうまくいかず、現実と非現実の境目があいまいになって、考えのまとまりが悪くなったり、意欲が低下して身の回りのことをするのが、おっくうになるなどの症状があります。

重要!

つらいとき、悩みを抱えたとき、こころの病気かもしれないと思うときなど、誰かに話をきいてもらって、張りつめたところをゆるめることも大切です。

相談しても解決しないと思ったり、相談するのは恥ずかしいと思うかもしれません。

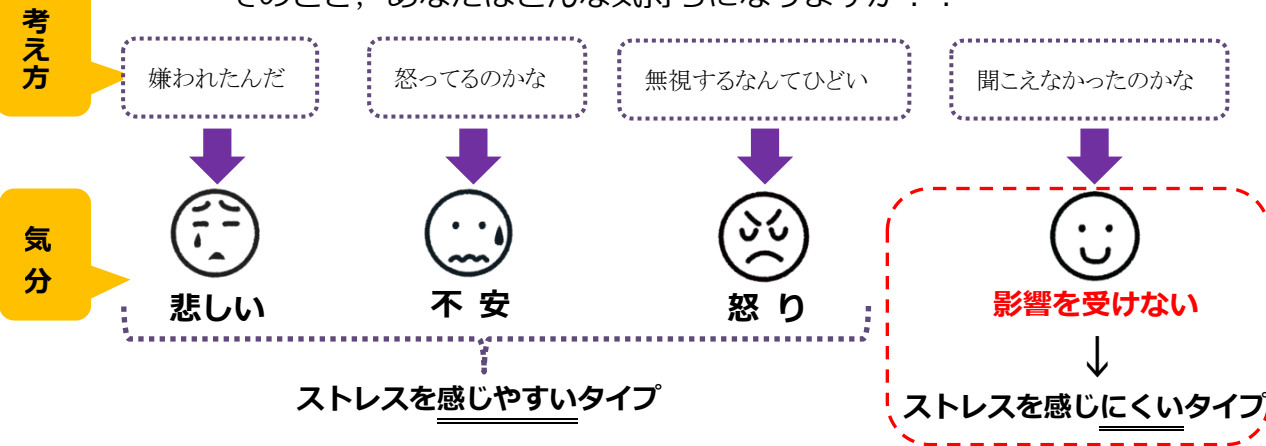
3ページを参考にして、相談を聴く、相談をすることに取り組んでみていただければと思います。

「コレ」がストレスを増やしていた！？ 変えられればストレスがへるかもしれない

想像してみてください

友達にあいさつをしたけど返事が返ってこなかった

そのとき、あなたはどんな気持ちになりますか？



同じ出来事でも、思い浮かぶ**「考え」**がちがうと、**「気分」**も全くちがってきます。

ある出来事があったときに、自分はどんな考えが思い浮かんで、その結果どんな気分になっているのかに気づくと、気持ちが整理しやすくなります。

「考え方」のクセに気づき、考え方のクセを変えられればストレスを感じにくくすることができます。

友達の様子が、いつもと違うと感じたときにできること

いつもと違う
サインの例

- 涙もろくなる
- 歩き方がトボトボしている
- 表情がどんよりしている
- 声のトーンが落ちる
- 好きなものに関心がなくなる
- 食欲がなくなっている
- 口数が減る
- 服装が乱れる、気にしなくなる
- 体調が悪くなっている

いつもと違う様子があったら、
まずはひと声かけてみてください

最近元気がないね

よかったら話を聴かせて

心配していることを伝える

◎ 良い聴き方

そうだったんだ話してくれてありがとう

〇〇で
つらかったんだね

悩みを真剣に聴いて受け止める

相手の気持ちに寄り添う

✕ 悪い聴き方

そう重く考えなくても大丈夫だよ

それは思い込みだよ

話をそらしたり安易にはげます

相手の言い分を否定する

場合によっては必要な支援につなげ、温かく見守ってください

こんな人には相談しちゃダメ！あなたが相談できる人は誰だろう？

勇気をふりしぼって話したのに、話をそらされてしまったり、気のせいだと言われたりして、「相談しなきゃよかった」と思うこともあるかもしれません。その相談の場合、あなたの抱えている悩みや問題を解決につなげることは難しいかもしれません。でも、どこかにあなたの話を聴いて、あなたの気持ちを真剣に受け止め、一緒にどうしたらいいか考えてくれる人が必ずいます。

辛いことがあったとき、自分でもどうしたらいいかわからないとき、そんなときに、ぜひあなたの気持ちを聴かせてください。

どこに相談したらいいかわからないとき
こころの健康相談： 宇都宮市保健所保健予防課 028-626-1114 月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

こころの健康や自傷行為などに関する相談
精神保健福祉相談： 栃木県精神保健福祉センター 028-673-8785 月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

青少年自身や保護者の悩みや困りごとの相談
青少年の総合相談： ふらっぷ【宇都宮市青少年自立支援センター】 028-633-3715 月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

ひきこもりやニート、不登校など
悩みを抱えた若者の相談： ポラリス☆とちぎ 028-643-3422 火～土曜日 10:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)

架空請求やワンクリック詐欺など
消費生活に関する相談： 宇都宮市消費生活センター 028-616-1547 毎日(年末年始を除く) 電話相談 9:00～17:30 (土日祝日は16:30まで)

薬物や特殊詐欺、売春など
犯罪等による被害の未然防止に関する相談： 栃木県警察 県民相談室 028-627-9110 毎日(24時間)

性暴力被害の相談：
とちぎ性暴力被害者サポートセンター 028-678-8200 月～金曜日 9:00～17:30
とちエール(済生会宇都宮病院内) 028-678-8200 土曜日 9:00～12:30 (祝日・年末年始を除く)

10代後半から20代のあなたへ

なんかだるい なんか疲れる やる気でない

そんなあなたに見てほしいこと

「なんかわからないけどだるくて、疲れて、やる気が出ない」それは誰にでもあることです。しかしその状態が続く場合、ストレスが影響していることもあります。日々の生活の中で、様々なことでストレスを感じることもあると思います。嫌なストレスがなくなればいいと思うこともありますが、残念なことにストレスをなくすことはできません。ストレスをなくすことを考えるよりも、ストレスとどのようにうまく付き合っていくかを考えることが大切です。このリーフレットでは、ストレスのサインに気づき、ストレスをうまくコントロールするコツをご紹介します。

コチラも見てみて(厚生労働省のサイト)

こころもメンテしよう～若者を支えるためのメンタルヘルスサイト～



宇都宮市保健所 保健予防課 保健対策グループ