

メンタルヘルスチェック～心の疲れ～

人生、ストレスとは切っても切れない関係にありますね。。
ストレスとうまく付き合い、心の不調に早く気付くことも大切です。



チェック

自分なりにストレス解消法をもっている。

はい いいえ

心のSOSセルフチェック!

5つ以上のチェックが入るとご相談ください。

- A・悲しく、憂うつな気分が1日中続く。
- B・これまで好きだったことに興味がわからない。
何をしても楽しくない。
- C・食欲が落ちる。あるいは極端に増す。
- D・眠れない。あるいは、寝すぎる。
- E・イライラする。怒りっぽくなる。
- F・疲れやすく、何もやる気になれない。
- G・自分に価値がないように思える。
- H・集中力がなくなる。何事も判断ができない。
- I・何もかもが嫌になり、消えてしまいたいと思う。

快適な睡眠で吹き飛ばせ!

◆メラトニンの分泌

メラトニンとは、細胞を守る規則的に眠気をもたらす大切なホルモン。夜、暗くなると出てくるので、夜更かししていつまでも光を浴びているとメラトニンが分泌されにくくなるので、夜更かしは禁物!

◆体内時計のリセット

ヒトの生体リズムは約24.5時間周期と言われ、地球の周期24時間とのズレを脳内の時計が朝の光を感じてリセットします。この体内時計の働きで身体の調子を戻るので、朝の光を浴びることはとても重要!

安眠への誘導



◆ホットミルク

メラトニンを生成する必須アミノ酸が含まれています。身体も温まり、安眠を誘います。豆乳でもOKです!

◆カモミールティー

リラックス効果があります。

◆ショウガ湯

身体を温める作用があり、神経を落ち着かせます。

