

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol. 10 平成 22 年 11 月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく  
お願いします!



## 今回の通信のテーマは

からだ  
身体とメンタルヘルスについてです。

今年の健康診断の結果は、いかがでしたか。治療が必要な方、再検査が必要な方は速やかに医療機関へ。今回の健診では不調が見つからなかった方も、健康保持のため、日々の心がけを忘れずに。健診は健康の大切さを再確認する機会です。結果をふまえて、生活習慣の見直しにつなげましょう。

ところで、身体的な症状に精神面の不調が隠されていることもあるのをご存じですか。慢性的な疲労や頭痛、胃痛、肩こり、動悸などはその代表格。さすがに肝機能の数値が悪くなったり、白血球が急に増えたりといったことはないそうですが、検査所見にあらわれないような症状はなんでも出る、といっても過言ではありません。

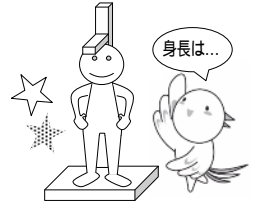
からだのサインはこころのサインです。自分の身体をいたわることが、セルフケアの第一歩です。「気のせい」と軽く扱わず、疲れを感じたら積極的に休息をとるよう努めましょう。



## メンタルヘルス通信「愛の劇場」 なんでだろ～？の巻

秋は、健康診断の季節です。

毎日忙しくしていると、  
健康のことは  
おろそかにしがちです。



そして、そろそろ結果が出た頃かと思いますが...



よからぬ気配...



でも、結果がよろしくないのに、なぜ、うれしそうな顔をしてしまうのでしょうか？

いっや～！  
胃にCがついて  
しもたがな～！



話題提供者のNさん、ありがとうございました。お大事になさってくださいね。



## 心の健康チェック

下の質問に対して、「いいえ」は0点、「はい(ときどき)」は1点、「しばしば」は2点、「常に」は3点として計算し、合計点を計算してください。

質問	いいえ	はい		
		ときどき	しばしば	常に
1 からだがだるく疲れやすいですか	0	1	2	3
2 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか	0	1	2	3
3 朝のうちとくに無気力ですか	0	1	2	3
4 首筋や肩がこって仕方がないですか	0	1	2	3
5 眠れなくて朝早く目が覚めることがありますか	0	1	2	3
6 食事が進まず味がありませんか	0	1	2	3
7 息がつまって胸苦しくなることがありますか	0	1	2	3
8 のどの奥に物がつかえている感じがしますか	0	1	2	3
9 自分の人生がつまらなく感じますか	0	1	2	3
10 仕事の能率があがらず何をしてもおっくうですか	0	1	2	3
11 以前にも現在と似た症状がありましたか	0	1	2	3
12 本来は仕事熱心で几帳面ですか	0	1	2	3
「SRQ-D」(東邦大式調査票)をもとに作成しました。		合計点数		点

結果は  
裏面へ



心の健康チェック  
結果発表



結果はあくまで目安です。セルフケアに役立ててください。

点数	ワンポイントアドバイス
16点以上	うつ状態が疑われます。 専門の医療機関を受診されることをおすすめします。
15～11点	精神的疲労がたまっている状態です。 休養や専門医療機関の受診をおすすめします。
10点以下	心の健康が保たれている状態です。 これからもストレスをためない生活を続けてください。



# からだ豆知識

知っておくと、セルフケアも楽しくなるかも？

## まめちしき その1

理想的な睡眠時間は、7～8時間？

答えは  
✕

科学雑誌『サイエンス』に掲載されたカリフォルニア大学の研究報告によると、1日に必要な睡眠時間の違いは、個々の遺伝子が関係していることが判明したそうです。つまり、個人の体質によって最適な睡眠時間は異なるということ。味の好みや性格のように、睡眠時間の長さも人それぞれに違うものだというのです。



自分にとっての「ほどよい」睡眠時間の目安を知っておくと、体調管理にも役立つそうですね。

## まめちしき その2

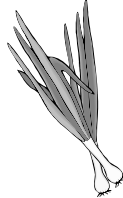
首に焼いたネギを巻くと風邪が治る？

答えは

朝夕の寒暖の差が大きく、風邪を引きやすい時期です。風邪に効くと言われている方法(いわゆる「民間療法」)がいろいろと言いつたえられています。『焼いたネギを首に巻く』というのはどうでしょう？

ネギ(特に長ネギ)は、辛み成分のアリシンの作用で血行を促進し、からだを温める効果があるといわれています。また、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復にもよいといわれています。緑の葉の部分は-カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。

以上のようなことから、ネギが風邪に効果がある食品であることは間違いありません。しかし、ネギは首に巻くよりも、美味しく食べた方が効果を実感できそうですね。



余談ですが、首の周辺には「風門」というツボがあり、温めると風邪の予防になるそうです。

## まめちしき その3

うつの予防や回復のために、ジョギングなどの運動をしたほうがよい？

答えは

「健全な精神は健全な肉体に宿る」ともいいますが、その人にあった軽い運動がストレスの解消になり、結果的に予防につながるということは考えられます。しかし、ストレスに個人差があるように、ストレスの解消法にも個人差があります。身体を動かすことがストレス解消になる人もいれば、そうでない人もいます。また、「運動しているから大丈夫！」と過信するのもよくありません。スポーツ選手がうつ病になるケースもあるのです。

心身の疲労回復のために、最も有効なのは十分な休息です。仕事や趣味と同じように、休息の時間もじっくり大切に過ごす習慣を持ちましょう。



参考文献 森田豊「ねぎを首に巻くと風邪が治るか？」角川SSC新書 香山リカ「うつで困ったときに開く本」朝日新書

公立学校共済組合からのお知らせ

## 教職員メンタルヘルス相談センター



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁2号館11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。

発行元：教職員メンタルヘルス相談センター・兵庫県教育委員会事務局教職員課