



疲れたこころの休ませ方 ① こころの疲れに気づく！

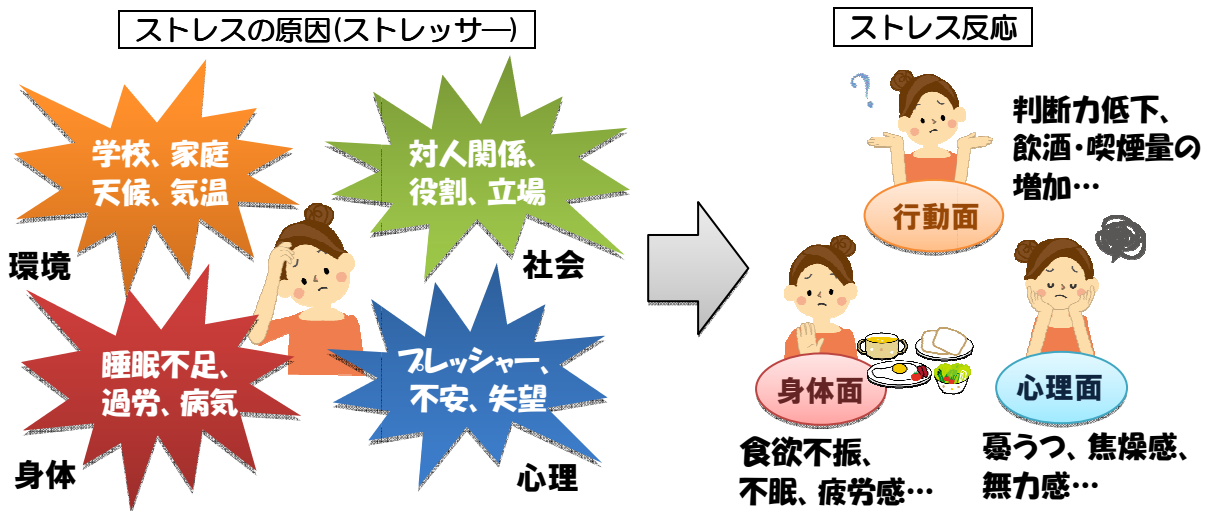
新年度を迎え1か月が経ちました。皆さん、新しい環境には慣れましたか？
GWでホッと一息。そろそろ心身の疲れが溜まってきている頃ではないでしょうか？
まずは、疲れが溜まり過ぎていないか確認してみましょう！！

こころの疲れ度チェック！！

- 食欲が出ない。あるいは極端に食べ過ぎてしまう。
- 夜、なかなか寝付けない。熟睡できない。
- 何となく疲れやすい。
- イライラすることが増えた。
- 気分が沈んで、スッキリしない。
- 自分の気持ちを話せる場がない。
- 人と会うのを避けるようになった。



この季節、**新しい環境や人間関係**、また**思い描いていた理想と現実とのギャップ**に人の心は大きく揺れ動きます。特にGW等の長期休暇の後は、張りつめていた心が『疲れ』を感じやすくなっています。



これらは精一杯頑張っているからこそ生じる反応です。**出来るだけ早く**、自分自身の『こころの疲れ』に気づき、適切なストレス対処を行うことが大切です。
家族や友人、専門窓口への相談も対処法の一つです。



看護学生心の相談室 開設日時：水曜日 12:00～17:00 (毎週ではありません)
TEL : 090-3279-1603(無料)

詳細は、滋賀県看護協会 H/P (<http://www.shiga-kango.jp/>) をご覧ください。

