

| 3 | 休養・こころの健康

ストレスの時代といわれる現代において、休養やこころの健康への関心が高まってきています。

休養には、大きく分けると「休む」と「養う」ことの2つの要素が含まれています。これまでの疲労の回復を中心とした「休む」休養と併せて、生きがいや健康づくり、自己実現などを旨とし、自ら進んで主体的に身体的、精神的、社会的な潜在機能を高めることにより健康増進を図っていく「養う」休養へと、休養の考え方も変わってきています。この休養には、地域社会への参加、趣味・娯楽、スポーツなど能動的なものがあげられます。

また、職場、家庭など社会における人間関係はこころの健康に深く影響を及ぼすため、こころの健康づくりのための環境を、それぞれの立場で築いていくことも重要です。

スローガン

「余暇時間の充実で、
こころも健康に」



府民の実践目標

余暇を充実させよう

生きがいをつくろう

十分な睡眠を取り、
心身を休めよう

自分にあったストレス解消法を知り、実践しよう

家族や身近な人のこころの変化に目を配り、声かけ
をしよう



健康づくりのための環境整備

ストレス、こころの健康に関する正しい知識の普及

- ・学校、地域、職場等でのストレス、こころの健康等に関する健康教育の充実
- ・広報紙等によるストレス、こころの健康に関する啓発の充実

ストレス、こころの健康に関する相談体制の充実

- ・ストレス、こころの健康に関する相談窓口や電話相談の充実、相談先の周知
- ・ストレス、こころの健康に関する予防、相談等に従事する職員の研修の充実

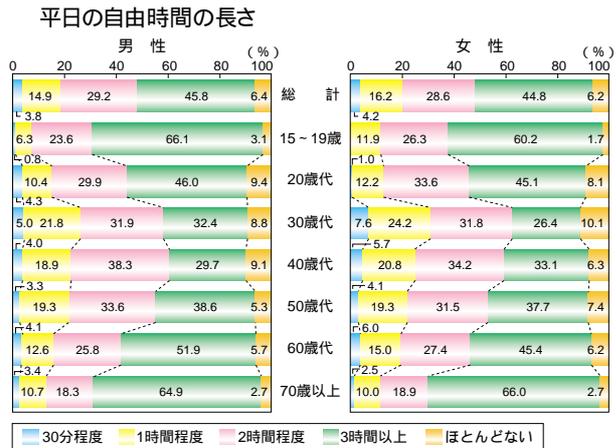
現状

<平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

平日の自由時間が「3時間以上ある」とした者の割合は、男女とも約45%であった。自由時間が「30分程度」「1時間程度」とした者の割合は、男女とも30歳代が高かった。

休日の自由時間の過ごし方は、「何もせずのんびりと」などの疲労回復型の休養が35.8%、「スポーツ」「ボランティア活動」などの積極的休養が20.5%であった。

(P138 図27)



<平成10年度 国民生活基礎調査>

「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

悩みやストレスがある者の割合は42.1%で、男性より女性の方がストレスがある者の割合が高い。(男性38.6%、女性45.4%) (P137 表2)

悩みやストレスの原因は、「仕事に関すること」33.7%が最も多く、「自分の健康・病気」27.7%、「収入・家計・借金」19.8%の順となっている。(複数回答) (P137 表2)

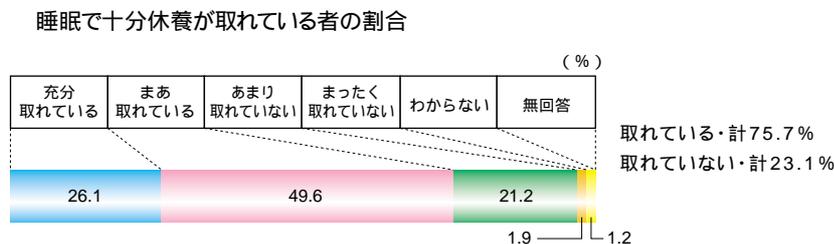
最も気になる悩みやストレスの相談状況をみると、「家族に相談」49.9%が最も多く、「友人・知人に相談」40.7%、「病院・診療所の医師に相談」10.3%と続いているが、「誰にも相談できない」者は4.6%となっている。

<平成8年 健康づくりに関する意識調査>

睡眠による休養が十分でない人は23.1%となっている(あまり取れていない21.2%、まったく取れていない1.9%)。

睡眠で休養が取れていない最大の理由は「仕事・勉強・長距離通勤・通学などで睡眠時間が短いから」51.8%、次いで「仕事や勉強などによる精神的な悩みから」20.5%となっている。

(P136 図26)



資料:健康・体力づくり事業財団「平成8年 健康づくりに関する意識調査」

全国で精神神経科を受診している人は約217万人と推計され、国民の約55人に1人が受診していることになる。(患者調査)(P137 表3)

自殺者は京都府内で587人と人口10万対22.7であった。これは悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎、不慮の事故に次ぐ死因の第6位である。(人口動態統計)(P130 図7)

共に目指す目標（府域）

項目	現 状	目標（2010年）
睡眠による休養が十分でないと感じている者の割合	-	10%以下
余暇時間が充実していると感じている者の割合	-	（増加方向で今後設定）
広報紙などによるストレス等に関する啓発	-	市町村、学校、職場で100%実施
ストレス等に関する健康教育の充実	-	市町村、学校で100%実施 職場で60%以上実施
ストレス等の相談先を知っている者の割合	-	80%以上
研修を受けたストレス、メンタルヘルス相談の従事者の数	-	保健従事者の50%以上
自殺者数	22.7（人口10万対） （人口動態統計）	15.8以下 （3割以上の減少）

ストレスとは

ストレスとは本来、外からの刺激によって生じる生体の反応で、その刺激をストレスラーといいますが、最近ではストレスもストレスラーもあわせて「ストレス」といわれることが多いようです。

様々なストレス

仕事、人間関係、子育てなどがストレスになることはよく知られています。また小さなストレスでも長期間続くことによって、こころとからだに大きな影響を与えることもあります。さらに定年退職、子どもが自立して家を離れた時など、負担から解放されることがストレスになることもあります。

ストレスへの気付き

実際に自分の負担になっているストレスが何なのか、こころやからだからどの程度の影響を受けているのかなどに気付くのは意外と難しいものです。自分にとってのストレスは何なのか、どれくらい負担がかかっているのかを一度ゆっくりと考えてみましょう。

ストレスを追い風にしよう

ストレスのない人生はありません。また適度なストレスはこころとからだに張り合いと程よい緊張感を与えてくれます。それならばストレスを追い風に、もっと健やかに生きる工夫をしてみませんか。

十分な睡眠

眠ることはストレス解消に加え、こころとからだをより健康に保ってくれます。

余暇の充実

ストレスの解消を口実に、余暇を充実させましょう。適度な運動や趣味などの好きなことこころを傾ける時間を持つことは、ストレスへの抵抗力と回復力を高めます。

当面は避けることのできないストレスであっても、ただ耐えるだけではなく、乗り越える工夫をしてみましょう。

ちょっと 休憩

ストレスチェックリスト

最近（2～3か月以内）のあなたはストレスがたまっているでしょうか。

以下の症状（あるいは状態）が最近出現したか、強くなってきた場合は「はい」、そうでない場合は「どちらでもない」、あるいは「いいえ」のいずれか1つを選んでください。



症 状 や 状 態	
新聞やテレビの健康に関する情報が異常なほど気になる	はい どちらでもない いいえ
周囲の人々による自分の評価が気になるようになった	はい どちらでもない いいえ
ささいなこといらいらしたり腹が立つようになった	はい どちらでもない いいえ
日によって体調や気分の変化が大きくなった	はい どちらでもない いいえ
上手に気分転換ができなくなった	はい どちらでもない いいえ
わけもなく不安な気持ちでいっぱいになることがある	はい どちらでもない いいえ
取り越し苦労をすることが多くなった	はい どちらでもない いいえ
判断力が低下していると感じられることが多くなった	はい どちらでもない いいえ
毎日の生活に充実感が得られなくなった	はい どちらでもない いいえ
時間に追われているように思われる	はい どちらでもない いいえ
職場や家庭で大きなストレスとなる出来事があった	はい どちらでもない いいえ
生きているのがいやになることがある	はい どちらでもない いいえ
周囲がわずらわしいと感じることがある	はい どちらでもない いいえ
仕事に対し意欲がなくなった	はい どちらでもない いいえ
会話をするとき感情がともなわれないようになった	はい どちらでもない いいえ
映画を見たり本などを読んでも感動しなくなった	はい どちらでもない いいえ

<はい...2点、どちらでもない...1点、いいえ...0点>

24点以上は要注意（ストレスがたまっています）

「日大公衆衛生学式ストレス・チェックリスト」を改変

一口 メモ

1日3食規則正しく、栄養バランスの良い食事を取ることは、健康なこころとからだをつくり、病気やストレスに対する抵抗力を高めるなど、健康生活の基本ですが、特にストレスや疲労がたまっているときは、次の栄養素を含む食品を組み合わせると効果的です。

ビタミンB1... 神経の機能を正常に保つ働きがあります

多く含む食品 豚肉、玄米、大豆、落花生 など

ビタミンC... 心身の抵抗力を高めるホルモンの合成に不可欠な栄養素です

多く含む食品 みかん・レモンなどの柑橘類、イチゴ、ブロッコリー、ピーマン、さつまいも など

カルシウム... 神経の興奮を抑える作用があります

不足するとイライラしやすくなったり、集中できなくなるなどの症状がでます

多く含む食品 牛乳、チーズなどの乳製品、しらす干しなどの小魚、ひじき、大豆製品、ごま など