

## ◆ うつ病の予防 –ストレスに気づいて解消することが大切！–

うつ病の予防にはストレスに気づいて、解消することが大切です。普段より気分が落ち込む、体調がスッキリしないなどは、心が疲れているサイン。休養をとる、好きなことをするなどしてストレスを解消しましょう。

何もせずずっと寝ていたり、1日ずっとゴロゴロとテレビを見ているだけでは十分な休養をとったとはいえないのです。

あなたにあったストレス解消方法は？（ほんの一例です。）

あなたにとっての楽しみは？

- 入浴 お湯をはった浴槽にゆったりとつかる。
- 運動 思い切ってからだを動かして汗をかく。
- 休養 短時間でも自分が楽しんで過ごせる時間を作る。
- 自然とふれあう 近所の公園を散策するだけでもリフレッシュ効果あり！
- 植物を育てる ガーデニングや野菜づくりも、いい気分転換に！
- 動物とふれあう いぬやねこなどと遊んだり、水槽を泳ぐ熱帯魚をながめたりして動物とふれあう！
- 香りを楽しむ 香りには心身をリラックスさせる効果あり！
- 音楽を楽しむ 好きな音楽を聴いてゆったりとした時間を過ごしましょう！
- サイクリング 自転車で風を切って走ってストレス解消！
- 大きな声を出す 大きな声を出せば気分爽快！