



## 「睡眠・休養十分に ひとりで悩まず相談しよう」

心身の疲労回復となる「睡眠・休養」をしっかりとることで、こころの健康の維持回復につながります。また、困り事はひとりで抱え込まず、誰かに相談することで解決することがあります。



### ✦ 規則的な生活習慣と適度な運動で気持ちよく眠ります。

ウォーキングやジョギングのような有酸素運動は、寝つきを良くし、深い睡眠や睡眠時間を増加させ、睡眠休養感(睡眠で休養がとれている感覚)を高めます。

【適正な睡眠時間の目安】 \*睡眠には個人差があるため、全ての人に当てはまるとは限りません。

小学生…9～12時間 中学・高校生…8～10時間 成人…おおよそ6～8時間

高齢者…床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保。

### ✦ 寝る間際のスマホや携帯使用、カフェインは控えます。



スマホなどの強い光を浴びると入眠が妨げられます。また、カフェインは覚醒作用があるため眠りの質を低下させる可能性があります。(個人差があります)

### ✦ 1日30分以上の気分転換の時間を確保します。

### ✦ 耐えるより、信頼できる人、専門機関に相談します。

### ✦ “楽しい、気持ちがいい”と思える時間を持ちます。



楽しい時間(何かに夢中になれる時間)を多く持ち、ストレスと上手に付き合しましょう。

### ✦ 月6日以上は休日を取ります。

疲れている時にはのんびり過ごしましょう

ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう



栄養バランスのとれた食事を食べましょう

親しい友人とおしゃべりしましょう

ゆっくり「深呼吸」!

自分でできるメンタルケア