

こころの健康づくりだより

～こころの健康づくり対策協議会より～

自分を大切にする「セルフケア」でこころの抵抗力をアップ

環境の変化などにより、気づかないうちにストレスや疲れがたまっている人が増えています。

心身の病気へと陥らないように“リラックスできる時間をもつ”“不安な気持ちは誰かに話す”などのセルフケアが大切です。



●夜、なかなか寝つけない人は・・・起床時間を守り、3食を規則正しくとろう！

睡眠や食事などの生活リズムの乱れは、心身の疲労を招きます。毎朝定刻に起き、朝日を浴びましょう。体内時計がリセットされ、体が活動モードに切り替わるため、生活リズムを整えやすくなります。

●ネガティブ思考に陥りがちな人は・・・完璧主義をやめて、こころを軽やかに！

「～すべき」「～せねばならない」と考えがちではありませんか。しかし、現実はあるようにいかないことがほとんど。「べき」に縛られると精神的な負担になります。少しでも自分の「べき」を手放せば、やわらかな気持ちで自分と向き合うことができます。「べき」思考が出てきたら、「ま、いいか」と声に出してみましょう。かたくなった思考が緩み、気持ちがやわらぎます。「楽しい」「気持ちがいい」と思える時間を増やすことで、こころがリラックスします。自分に合ったさまざまな気分転換法を見つけましょう。気軽にいつでもできる、深呼吸もおすすです。

●不安や悩みで押しつぶされそうなときは・・・ためらわずに専門家に相談しよう！

不安や悩みを一人で抱え込んでしまっていると、不眠やうつ病などを招き、生活に支障をきたすことにもなりかねません。病気やけがによる緊急時に119番通報するように、こころの緊急時にはためらわずに相談してください。困りごとを“話す”ことは、「話して楽になる」「共感してもらって落ち着く」ほかに、「気持ちを自分から“離して”客観的に見る」作業にもなります。結果、解決策が見つかって、困りごとから“解放される”ことが少なくありません。家族、友人、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から話せる人を増やしておきましょう。こころと体の症状が続くときは早めに相談しましょう。相談できる場所はたくさんあります。

【こころに関する相談】 ※特に記載がない場合は、土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除きます。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの悩みの相談	朝日町役場子育て健康課	377-5652	8時30分～17時15分
こころの悩みの相談	桑名保健所	0594-24-3620	8時30分～17時15分
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	10時～16時
医療と福祉に関する相談	三重県立こころの医療センター	059-235-2125	8時30分～17時15分
自殺予防・自死遺族電話相談	こころの健康センター	059-253-7823	13時～16時（月） ※祝日の場合は火曜日
ひきこもり・依存症専門電話相談		059-253-7826	13時～16時（水）
死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間
自殺予防いのちの電話	三重いのちの電話	059-221-2525	毎日18時～23時
		0570-783-556	毎日10時～22時