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~

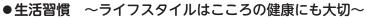
こころの健康づくり啓発クリアファイルを作成しました

朝日中学校の美術部のみなさんに、デザイン作成をお願いし、こころの健康づ くり啓発ファイルを作成しました。作成したクリアファイルは、令和3年度に中 学校を卒業した学年172名へ配布しました。

ストレスをためない暮らし方

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。

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるとこころや体の調子をくずしてし まうこともあります。ここでは、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹 介します。



ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。



バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになり ます。また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも 大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をスト レッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。ただし、お酒を飲んでつ らさを紛らわせようとすると、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気をつけましょう。

●考え方 ~頭を柔らかくしよう~

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。たとえば、「必ず、 ○○をしなけらばならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうで しょう。問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんなとき、良くない事ばかりではなく、 実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方やものの見方を少 し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

●相談 ~困ったときは誰かに話してみよう~

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自 分の中で解決策が見つかることもあります。相談にのってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせる でしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。 その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。

(出典:厚生労働省~知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス~HP)

【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	子育て健康課	377-5652	8時30分~17時15分
	桑名保健所	0594-24-3620	
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237	10時~16時
		059-223-5238	
医療と福祉に関する	 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
相談			
自殺予防・自死遺族	こころの健康センター	059-253-7823	13時~16時
電話相談			
ひきこもり・依存症		059-253-7826	13時~16時(水)
専門電話相談			