

# 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。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。

### ●生活習慣 ～ライフスタイルはこころの健康にも大切～

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、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、〇〇をしなければならぬ」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 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
ひきこもり・依存症専門電話相談		059-253-7826	13時～16時(水)