

# 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～

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引っ越しなど「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経が乱れがちになってしまいます。

ストレスは「悪いもの」と思われがちですが、適度なストレスは人がよりよく生きていくためには必要なものです。しかし、ストレスが過剰な状態になると、こころの不調の原因になります。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもあるので、注意が必要です。

### ●ストレスサインに気づく

ストレスを感じたとき、どんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするのでしょうか？自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子を崩しているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。特に、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。自分のストレスサインを知り、気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。早めにストレスに気づいて適切に休むことが、こころの不調の予防につながります。

### ●ストレスによる主な症状

#### (体のサイン)

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ・下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

#### (こころのサイン)

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる



### ●毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずできることからスタートしてみましょう。

- ・1日3食栄養バランスの良い食事をとろう
- ・快適な睡眠時間を確保しよう
- ・リラックスできる時間をつくろう
- ・毎日15分は体を動かそう

こころの不調が続いたときは精神科医や心療内科医などの専門家に早めに相談することが大切です。精神科医や心療内科医などを受診しづらいときは、まずは産業医やかかりつけ医などに相談してみましょう。公共機関の電話相談やメール相談などを利用する方法もあります。

### 【こころの電話相談】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
#いのちSOS	特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク	0120-061-338	月・木・金（0時～24時） 火～水、土～日（6時～24時）
よりそいホットライン	一般社団法人社会的包摂サポートセンター	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話	一般社団法人日本いのちの電話連盟	0120-783-556	16時～21時 （毎月10日 8時～翌日8時）
こころの健康相談統一ダイヤル （こころの傾聴テレフォン）	三重県こころの健康センター	0570-064-556 059-223-5237	平日10時～16時
こころの悩みの相談	桑名保健所 桑名市中央町5丁目71	0594-24-3620	月～金 8時30分～17時15分 （祝日・年末年始を除く）
	子育て健康課（18歳未満）	377-5652	
	保険福祉課（18歳以上）	377-5659	