



担当

臨床心理士 すぎやま こうへい
杉山 効平

健康情報

住民課健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

今月のテーマ

今日から始めるこころの健康づくり
～ストレスを意識してこころの不調を予防しましょう～

- 不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち込む
- 物事に集中できない

こころ

ストレスを感じ、不調になっていませんか？
適度なストレスは良い刺激となり、生活にハリを与えてくれますが、ストレスをため込むと「うつ病」などのこころの健康問題に発展する場合があります。注意が必要で、3月は、進学、就職、昇格、引っ越しなど生活環境が大きく変動し、ストレスを感じやすい時期です。この時期は自殺者が増える傾向にあり、国は3月を「自殺対策強化月間」と定めています。セルフ・ケアを意識しましょう。

あなたのストレスサインは？

ストレスによって、こころやからだ、生活習慣にさまざまな反応が生じます。反応の生じ方は、人それぞれ異なります。自分はその部分にどのような影響が表れやすいかをあらかじめ把握しておく、と「ストレスの度合い」を知る手がかりになります。

● イライラする など

からだ

- 食欲がなくなる
- 眠れなくなる
- 頭痛がする
- お腹が痛くなる など

生活習慣

- お酒やたばこの量が増える
- ギャンブルで散財する
- 遅刻や欠勤が増える
- 食べ物をたくさん食べてしまう など

上手なストレス対処でこころの健康づくりを

ストレスは、上手に対処することが重要です。また、ストレス対処は「鍵と鍵穴」のように、自分に合った対処法を行うことがポイントです。

ストレス対処法の一例をご紹介します。無理なくできそうなことから実践してみしましょう。

生活リズムを整える

- 起床時間を一定に保ち生活リズムを整える
- 食べ過ぎ・飲み過ぎを避けバランス良い食事を取る

● 散歩やウォーキングなど適度な運動を行う など

リラクゼーション法を取り入れる

- 好きな音楽を聞く
- アロマをたく
- お茶をする など

気分転換を図る

- 読書や映画鑑賞等に没頭する
- 自然やペットと触れ合う
- 気の合う友人と話す など

考え方を工夫する

- 相手の立場に立つて考えてみる
- 他の人はどうかと見渡してみる など

一人で抱え込まないで迷わず相談を

ストレスを感じ「ちよつと様子がおかしいけど、病院に行った方がいいのかわからない」など、判断に迷う場合は専門家に相談することも大切です。役場では、保健師や臨床心理士が相談に応じています。一人で抱え込まず、遠慮なく健康推進グループへお問い合わせください。

まちのアイドル

3歳以下のお子さんの写真を募集しています。住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、まちづくり推進課企画調整グループへ。
(メール) kikaku@town.atsuma.lg.jp

