



みんなで進めよう 健康日高21

～ライフステージ別に見るこころの健康～

健康日高21では、休養・こころの健康の課題として以下の3つをあげています。

①自殺の減少

どの年代においても身近に相談できる場が必要です。

②ストレス耐性の向上および、睡眠による休養

乳幼児期から生活リズムに配慮し、睡眠のリズムがとれるようにすることが必要です。

ストレスや不眠が、うつ病の原因の一つであることから、十分な睡眠・休養をとり、ストレスをためない工夫をすることが大切です。

③認知症の重症化予防

認知症が正しく理解され、各々が個別の対応や支援を受けられることで、認知症になっても安心してらせる町づくりが必要です。

また、軽度認知症を早期に発見し、重症化を予防することが必要です。

ライフステージ別の休養・こころの健康についての取り組み

☆乳幼児期(0～5歳)

乳幼児期は、周りから「愛されている」実感を持ち、自分の存在価値を持つことで、生きる力をつけていく重要な時期です。

また子どもを育てる母親が孤立しないように、地域で支える環境づくりも大切です。

- (1)早寝・早起きの習慣を身につけ、生活リズムをつくります
- (2)子どもとのふれ合いや、関わる時間を多く持ちます
- (3)夜遅くに子どもを連れ出さないようにします
- (4)子育てに関して相談できるところを、積極的に持つようにします
- (5)子どもの目を見て授乳します
- (6)子どもが自然とふれあう時間を多くします



☆学齢期(6～18歳)

学齢期から思春期の多感な時期にいろいろな人とのふれあいを通して、自分自身を認めたり、認められたりする経験を通して視野を広げ、アイデンティティを確立する時期です。

いろんな経験を通して視野を広げていくことが大事であり、親や周囲は頑張った事を認めて、伸ばすことが必要です。

- (1)自分を認め、お互いを大切にすると心と態度を養います
- (2)子どもの意見を尊重し、頑張ったことを認め、伸ばすようにします
- (3)悩みを抱えず、気軽に相談出来る人や場を見つけます





みんなで進めよう 健康日高21

～ライフステージ別に見るこころの健康～

健康日高21では、休養・こころの健康の課題として以下の3つをあげています。

①自殺の減少

どの年代においても身近に相談できる場が必要です。

②ストレス耐性の向上および、睡眠による休養

乳幼児期から生活リズムに配慮し、睡眠のリズムがとれるようにすることが必要です。

ストレスや不眠が、うつ病の原因の一つであることから、十分な睡眠・休養をとり、ストレスをためない工夫をすることが大切です。

③認知症の重症化予防

認知症が正しく理解され、各々が個別の対応や支援を受けられることで、認知症になっても安心してらせる町づくりが必要です。

また、軽度認知症を早期に発見し、重症化を予防することが必要です。

ライフステージ別の休養・こころの健康についての取り組み

☆乳幼児期(0～5歳)

乳幼児期は、周りから「愛されている」実感を持ち、自分の存在価値を持つことで、生きる力をつけていく重要な時期です。

また子どもを育てる母親が孤立しないように、地域で支える環境づくりも大切です。

- (1)早寝・早起きの習慣を身につけ、生活リズムをつくります
- (2)子どもとのふれ合いや、関わる時間を多く持ちます
- (3)夜遅くに子どもを連れ出さないようにします
- (4)子育てに関して相談できるところを、積極的に持つようにします
- (5)子どもの目を見て授乳します
- (6)子どもが自然とふれあう時間を多くします



☆学齢期(6～18歳)

学齢期から思春期の多感な時期にいろいろな人とのふれあいを通して、自分自身を認めたり、認められたりする経験を通して視野を広げ、アイデンティティを確立する時期です。

いろんな経験を通して視野を広げていくことが大事であり、親や周囲は頑張った事を認めて、伸ばすことが必要です。

- (1)自分を認め、お互いを大切にすると心と態度を養います
- (2)子どもの意見を尊重し、頑張ったことを認め、伸ばすようにします
- (3)悩みを抱えず、気軽に相談出来る人や場を見つけます



☆成人期(19～64歳)



成人期は、社会人として最も充実している時期で、仕事上での役割、家庭での役割等、責任も大きくなる時です。仕事を中心とした生活が不規則になり、睡眠時間がきちんと取れなかったり、十分な休養が取れなかったりすることも増える時です。多くの社会的役割を果たしながら自分らしく生きていくためには、自らのメンタルヘルスに十分配慮していくとともに、身近な人のちょっとした変化に気づき、専門機関に相談するよう働きかけることも重要です。

- (1) 家庭や職場、地域で良好な人間関係を構築します
- (2) 悩みを抱えずに気軽に相談できる人や場を見つけます
- (3) 自分にあったストレス解消法を持ちます
- (4) 自殺について正しく理解し、身近な人の変化に気づき、相談機関を紹介します
- (5) 認知症について正しく理解し、認知症になったのではと思った時は早期に相談します

☆高齢期(65歳～)

高齢期になると現役を退き、仕事上での役割が無くなるほか、子どもの成長により家庭での役割も減るなど、社会的役割が減り、役割にあった目標も喪失しがちです。

社会との関わりも減り、ひきこもりがちになることもあるため、生きがいや目標を持つことが重要です。

個人にあったスタイルで社会参加し、今まで積み重ねた経験と知識を地域に還元していくことが期待されます。

- (1) 生きがいや自分の役割を見つけます
- (2) 家族や友人と話す時間を増やします
- (3) 悩みを抱えずに気軽に相談できる人や場を見つけます
- (4) 認知症について正しく理解し、認知症になったのではと思った時は早期に相談します。



【こころの相談機関】

●御坊保健所(☎22・3481)

●健康推進課(☎63・3801)

『こころの健康相談』ご利用案内



不眠、うつ、統合失調症、アルコール依存症、認知症、ひきこもりなど、こころの不調でお困りではありませんか？

御坊保健所では、精神科医(嘱託医)による相談日を月に2回設けています。1人で悩んでいる方、家族のことでお困りの方など、お気軽にご相談ください。

こころの健康相談予定日

| 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------|--------|--------|--------|
| 9日(水) | 14日(水) | 11日(水) | 9日(水) |
| 15日(火) | 20日(火) | 17日(火) | 15日(火) |

※完全予約制となっています
※日程は変更になる場合があります

(お問い合わせ先)

・日高町役場 健康推進課 ☎63・3801
・御坊保健所 保健福祉課
(御坊市湯川町財部859-2) ☎24・0996