



ひとりで悩んでいませんか？

～大切にしよう 心ころいのち～

心ころの病気にかかっているにもかかわらず、本人がそのことに気づいていなかったり、自分の殻に閉じこもってしまって、周囲の人への援助を求めてこないことがあります。あなた自身はもちろんのこと、周囲の人の疲れた心ころが発するSOSに早めに気づくことが大切です。

☆ストレスをためこんでいませんか？

ストレスとは、仕事や学校生活、対人関係など心理的要因によって受けるさまざまなプレッシャーのことをいいます。適度なストレスはやる気や集中力を高めたり、免疫力を向上させるなどの利点がありますが、ストレスがいくつも重なったり長引いたりすると、心ころや体にさまざまな悪影響をもたらします。

あなたはストレスをため込んでいませんか？ストレスは、本人も意識しないうちに蓄積されてしまうことがあります。早めに気づいて適切に対処するためにも、心ころや体が発するサインを見逃さないようにしましょう。



☆こんな症状ありませんか？

- ちょっとしたことで気分が落ち込みやすい
- イライラしたり、怒りっぽくなるようになった
- 人付き合いが面倒になり、集まりを避けるようになった
- 手のひらや首筋に汗をかきやすくなった
- お腹の調子が悪くなり、便秘や下痢をしやすい
- 食欲がなくなったり、食べ過ぎてしまうことがある
- めまいや耳鳴りがする
- なかなか眠れなかったり、夜中に目が覚めてしまう



☆ストレスと上手に付き合うために

ギリギリまでストレスをため込むのではなく、自分に合った方法で適度に解消しながら、心身の健康を保っていくようにしましょう。

- 生活リズムを見直して、規則正しい生活をする
- たまには家族や友人とでかける等して、気分転換をする
- 安眠できる環境を整えて、翌日に疲れを残さない睡眠をとる
- ゆっくりと入浴して、リラックスする
- 趣味やスポーツなど、楽しんで打ち込める時間をつくる
- お酒は適量を。過度の飲酒はかえってストレスの原因に



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

9月10日(日)は世界自殺予防デー 自殺予防週間 9月10日(日)～16日(土)

9月10日の「世界自殺予防デー」から一週間は、自殺予防に関する理解を深めていただくための「自殺予防週間」とされています。

自殺の要因は一つではなく、社会構造・経済的要因等がからみあった複雑な問題が背景にあるといわれています。自殺を未然に防ぐために、自分や周囲のこころの健康・いのちの大切さについて考えてみませんか。

和歌山県精神保健福祉センターの相談窓口

自死で大切な人を 亡くした方の集い わかちあいの会「うめの花」

対象:大切な人を自死で失った方
場所:和歌山県精神保健福祉センター
初参加の方は要申し込み
◎参加費200円
◎一時保育あり(要事前申し込み)

自死遺族相談(個別相談)

対象:大切な人を自死で失った方
場所:和歌山県精神保健福祉センター内
日時についてはお問い合わせください
◎相談料無料

薬物依存症当事者と 家族の個別相談

対象:薬物依存症(覚醒剤、危険ドラッグ、処方薬など)にお悩みの方とそのご家族
場所:和歌山県精神保健福祉センター内
◎事前に予約が必要です。
◎相談料無料

■お問い合わせ・お申し込み

自殺対策情報センター はあとライン(☎073・424・1700)
和歌山ビッグ愛2階 和歌山県保健福祉センター内