



保健だより

# こころの健康づくり

～ 9月10日は世界自殺予防デー～

## 9月10日～16日は自殺予防週間です

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。この機会に自分や悩んでいる人のこころの健康やいのちの大切さについて考えましょう。

### ストレスをため込んでいませんか？

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、こ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、こ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、気分が落ち込みやすい
- イライラしたり、怒りっぽくなることが多くなった
- 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くなった
- 食欲がなくなったり、食べす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



### 今日からはじめるメンタルケア

こころの健康を維持するためには、自分のストレス状態を把握し、こまめにセルフケアをすることが重要です。無理なくできそうなことから実践してみましょう。

#### ●十分に睡眠をとる

疲れを感じた日は早めに休息を。一日の疲れはその日にリセットしましょう。

#### ●こまめに体を動かす

長時間の同じ姿勢や、座りっぱなしを避けること。ストレッチやウォーキングなど、気持ちよく体を動かす習慣を。

## ● おいしく健康的に食べる

一日三食規則正しく、栄養バランスの取れた食生活を心がけて。

## ● いつもと様子が違ったら必ず声をかける

気になる様子があれば、「何かあった？」などと、やさしく声かけを。

## ゲートキーパーの役割

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。一人ひとりがそれぞれの立場で「ゲートキーパー」の役割を担うことが自殺の予防として期待されます。

### 1. 気づき

家族や仲間の様子がいつもと違うときはまずは声をかけましょう。

### 2. 傾聴(相手の気持ちに寄り添って話を聞く)

悩みを話してくれたらまずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちを尊重し、「そうだったんだ」と共感したうえで、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

### 3. つなぎ

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎましょう。

### 4. 見守り

体やこころの健康状態について自然な雰囲気の中で声をかけて優しく寄り添いながら見守り、必要があれば専門家に相談しましょう。

### 【こころの健康相談機関】

日高町役場子育て福祉健康課 ☎ 63・3801

御坊保健所 ☎ 22・3481

はあとライン電話相談 ☎ 0570・064・556



## 『こころの健康相談』ご利用案内

不眠、うつ、統合失調症、さまざまな依存症、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、家族の事でお困りの方など、お気軽にご相談下さい。

※新型コロナウイルス感染症のまん延状況により、中止となる場合があります。



### こころの健康相談予定日

時間	9月	10月	11月
14:00~	9日(木)	14日(木)	11日(木)
	28日(火)	26日(火)	30日(火)

### (お問い合わせ先)

・日高町役場 子育て福祉健康課

☎ 63・3801

・御坊保健所 保健課

(御坊市湯川町財部859-2) ☎ 22・3481