

3月は自殺対策強化月間です

健康増進センター ☎048(473)3811

3月は、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変動する時期です。また、季節の変わり目でもあるため、心身ともに疲れていませんか。夜に眠れない、気分が落ち込んでしまう、楽しいことが何もないなどの状態が続くことは、こころのSOSのサインかもしれません。

このようなときは誰かにつらい気持ちを話したり、ゆっくり休養をとることが大切です。

こころのリラックスをしましょう

日々の生活習慣を少し見直すだけでも不安や緊張などの心の揺らぎを手放すことができるといわれています。今回は気軽にできるリラックス方法をいくつかご紹介します。

気軽にできるリラックス方法

- ストレッチをする
- ぬるめのお湯にゆったりつかる
- 親や友人など親しい人と電話で話をする
- アロマを香らせる
- ウォーキングをする

体とこころは一体なので、自宅のできる運動など適度に体を動かし、規則正しい生活習慣とバランスの良い食事を心がけましょう。

また、テレビやインターネットの情報に触れる時間を制限し、必要以上に不安になることを防ぐことも効果的です。

誰もがゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、正しい知識を持ち、身の回りの人が悩みを抱えていたり、体調が悪い様子に気付いたときに、話を聞き、適切な相談機関につなぐことができる人のことを指します。

ゲートキーパーは、「変化に気付く」「耳を傾ける」「支援先につなげる」「見守る」という役割を持ち、誰もがなることができます。

ゲートキーパーについて詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



▲厚生労働省ホームページ
「ゲートキーパーになろう！」

まずはご相談ください

市では、相談内容に応じてさまざまな相談先を紹介していますので、悩みごとがあればまずは、健康増進センターへご相談ください。また、市ホームページでも相談先などを紹介しています。



▲市ホームページ

市民カメラマン写真展

市政情報課 ☎048(473)1110

市から委嘱を受けている市民カメラマンが撮影した写真の展示会を開催します。
魅力あふれる美しい写真を、ぜひお楽しみください。

- とき** 3月19日(火)～26日(火)
8時30分～17時15分(祝休日を除く)
▼初日は13時から、最終日は15時まで

ところ 市役所1階市民ホール

市公式Facebookでは、市民カメラマンが撮影した写真や志木市のさまざまな情報を発信していますので、ぜひご覧ください！



▲市公式Facebook



▲昨年の市民カメラマン写真展の様子