

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。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。



あなたの声を
聴かせてください

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取れた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！」

「こころの相談」を利用しましょう

さまざまな悩みを抱える人に精神科医や心理カウンセラー、保健師が相談に応じます。

とき 毎月1回

ところ 健康増進センター

対象 こころの病やさまざまな悩みごとを持つ人、精神障がい者を支える家族など

相談方法 電話相談、対面相談(予約制)

▼詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ
「こころの相談」

相談はお気軽に！

市では、こころの相談をはじめさまざまな相談先を紹介しています。悩みごとがある場合はひとりで抱え込まず、お気軽に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ので、ぜひご利用ください。



▲市ホームページ