

すこやかたより

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内1520・1521)

健康日本21あぐい計画（第2次）

第6回目のテーマは、「休養・こころの健康」です

人間関係や過重労働など、日々の生活でストレスの多い現在。こころの不調は誰に起こってもおかしくありません。こころの不調は自殺と深い関連があり、自殺をした人の9割以上の人にこころの病気があったという報告があります。

こころの病気を引き起こさないよう、さらには自殺という結果に結びつかないように、ストレスのサインに早めに気づき、ストレスが大きくなる前に解消すること、周囲にこころの不調を感じているような人がいたら、「どうしたの?」と声をかけてみる優しさが大切です。



健康日本21あぐい計画（第2次）での目標（めざすべき姿）

「おだやかな心で、生きがいをもって生活できる」

それを実現するための「取り組み」は次のとおりです。

■わたし（町民）の取り組み

- ▽生活リズムを整え、質の高い睡眠をとります
- ▽悩みを相談できる場所を知り、必要に応じて活用します
- ▽趣味を持ち、自分なりのストレス解消法を持ちます

■地域や職場の取り組み

- ▽相談窓口に関する情報を提供します

■行政の取り組み

- ▽こころの健康づくりに役立つ知識や情報を提供します
- ▽相談業務の充実

自分で気付くストレス危険信号！

【こころ】

- ▽自分に自信がない
- ▽何をしても楽しくない
- ▽人の噂が気になる
- ▽人付き合いがうまくいかない

- ▽イライラして落ち着かない
 - ▽悩み事がいつも頭から離れない
- 【体】

- ▽首や肩がひどくこる
- ▽頭痛がする
- ▽夜眠れない、眠りが浅い
- ▽胃腸の調子が悪い
- ▽食欲・性欲が減退した



周りの人が気付くストレス危険信号！

- ▽以前に比べて表情が暗い、元気がない
- ▽遅刻・早退・欠勤が増えた
- ▽だるさを訴える
- ▽同僚などとの付き合いに参加しなくなった
- ▽口数が少なくなり、考え込んでいることが多い
- ▽飲酒量が増えた
- ▽以前はできていたことが、できばきできなくなった

こころの不調を感じたら・・・

一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。話すことで、気持ちの整理がついたり、解決策が見つかったりする場合があります。相談相手は、家族や友人でもよいですし、経済問題なら法律機関など、ストレスの内容によって相談する相手を選ぶのがよいでしょう。また、つらいようなら、早めにメンタルクリニックや精神科といった専門医や専門機関を受診して相談することも大切です。

