

# ストレスとの付き合い方

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

毎年9月10日～16日は、自殺予防に関する理解を深めてもらう「自殺予防週間」です。この機会にストレスとの付き合い方を考えてみましょう。

## ストレスって？

ストレスと聞くと悪いイメージがありますが、ストレスは生きていくためには必要なものです。

- ・ 良いストレスとは／快い適度の刺激や目標・夢であり、意欲や向上心をかきたてられ、イキイキとした張りのある生活につながります。
- ・ 悪いストレスとは／親しい人との別れや失業、過労、闘病といった強い感情は、過激な刺激やプレッシャーとなり、意欲を停滞させ、やがて健康を損なう事があります。

## ● ストレスと上手に付き合いおう

ストレスに心身が振り回されないためにも、自分のストレス状態を知ることが第一歩です。ストレスを多

く抱えようと、寝付けなかったり、夜中に目が覚めてしまったりと質の良い睡眠が得られないことがあります。

## ● ストレスを発散しよう

- ・ 深呼吸（腹式呼吸）して気持ちを落ち着かせよう。
- ・ ストレッチで緊張をほぐそう。
- ・ たくさん笑おう。

## ● ところの健康を保つためのポイント

- ・ 食事や睡眠など日常生活のリズムなるべく崩さないようにしましょう。
- ・ 全力で頑張りすぎず、適度に休みを取りましょう。
- ・ 趣味など好きな活動にところを向けましょう。
- ・ 太陽の光を浴び、外の空気を吸ってリフレッシュしましょう。
- ・ 家族や友人との会話も気分転換になります。人とのつながりを大切にしましょう。
- ・ よく眠って疲れをためないようにしましょう。

## ストレスチェックを実施

ところの健康をテーマにストレスチェックを実施しますので、お気軽にお越しください。

- ・ 日時／9月6日（水）・令和6年（2024年）3月6日（水）
- ・ 9時～11時
- ・ 場所／金屋文化保健センター1階

## 相談窓口

もし、あなたがさまざまな悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

## ● よりよいホットライン

どんな人のどんな悩みにも寄り添って、一緒に解決できる方法を探します。

☎ 0120・279・338



24時間365日

## ● あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料で匿名で利用できるチャット相談窓口です。



24時間365日

乳幼児を子育て中の皆さまへ  
**子育て支援センターは  
皆さまの子育てを応援します！**

**2023 防災講座**  
～もしもに備えていますか？～

- 日時／9月14日（木）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 講師／有田町総務課職員
- 参加費／無料
- 申し込み／9月1日（金）8:30～

### 開設日時など

あそびのひろば	金曜日（9月1日・8日・15日・22日）	10:00～11:00
	※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。  
詳しくは町ホームページをご覧ください  
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）