

心の健康を保ちましょう

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日から16日は、自殺対策基本法に基づき「自殺予防週間」と定められています。日々の忙しさの中で、知らず知らずのうちにストレスをため込んでしまいがちです。心と体の健康を守るために、今の自分自身と丁寧に向き合う時間をつくってみませんか。

ストレスのサイン

ストレスは目に見えませんが、心と体にサインが現れることがあります。

● **身体サイン**／眠れない、食欲がない、体がだるい、原因不明の頭痛や腹痛が続く

● **心のサイン**／ささいなことでイライラする、不安感が消えない、何事にも無気力になる、趣味を楽しむめなくなる

これらは「これ以上無理をしない」という体からの警告です。こうした小さな不調を見逃さないことが、メンタルヘルスケアの第一歩です。

ストレス解消法

ストレスをゼロにすることは難しくても、適切に発散することで蓄積を防ぐことができます。

● **五感を心地良くする**

好きな音楽を聞く、温かいお風呂にゆっくり漬かる、お気に入りの飲み物を楽しむなど、感覚を癒やす時間をつくってください。脳がリラックスし、副交感神経が高まります。

● **適度な運動**

軽い散歩やストレッチなどの適度な運動を試みましょう。神経をリラックスさせることで、リフレッシュにつながります。

● **紙に書き出す（ジャーナリング）**

悩みや不満を紙に書き出すだけでも、頭の中が整理され、悩みを客観的に捉える手助けになります。

● **誰かに話す**

信頼できる人に話したり、気持ち吐き出したりすると、心の整理につながります。

心の健康を保つために

心の健康を保つ秘訣は「頑張り過ぎないこと」です。今日はここまでで十分頑張ったと自分を褒めてあげましょう。「完璧を目指さない」「休むことは必要なメンテナンス」という考えを持つことが重要です。

また、睡眠や食事という生活の土台を整えることも、ストレスに負けないための予防策です。

相談窓口

【全国】

● **#いのちSOS**

専門の相談員が必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120・061・338

● **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

● **いのちの電話**

（24時間対応）
・16時～21時・毎月10日8時～翌日8時
☎ 0120・783・556

・10時～22時
☎ 0570・783・556

● **チャイルドライン**

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120・99・7777

● **こころの健康相談統一ダイヤル**

「こころの健康電話相談」などの公的な相談機関に接続します。

☎ 0570・064・556



※相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

● **【和歌山県精神保健福祉センター】**

● **いのちのセーフティライン**わかやま
LINEで相談できます。
※平日9時～17時（年末年始を除く）

● **生きる支援相談窓口一覧**

悩みを抱えたとき、困っているときに相談できる専門機関の一覧。

● **はあとライン電話相談**

生きづらさを感じられている方、依存症などでお悩みの方やその家族はご相談ください。

☎ 0570・064・556