

健康みちしるべ

世界メンタルヘルスデー

をどう存じますか？

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

夏の疲れがとれきらない方も多いと思います。体のことも気になりますが、こころのケアにも目をむけてみませんか？

メンタルヘルスとはそのまま「こころの健康」のことですが、普段はあまり意識されず、それが損なわれそうな、あるいは損なわれてしまった時に意識されるものです。



「こころの健康」には、メンタルヘルスケアが大切で、身体の健康管理と同様に、病気になるだけでなく、より健康な心の状態をつくることも目標にします。

「こころの健康」に必要な要素

- ・一人の時間と他の人達と過ごす時間のバランス、睡眠時間のバランス、仕事と遊びのバランス、休息と活動のバランス、さらに屋内と屋外で費やす時間などのバランスがちゃんととれている。



- ・自分に自信を持ち、信頼できる人間関係に包まれている。愛情を持てる相手がいて、悩みはあっても将来に希望を持ち、人生をそれなりに楽しんでいる。

- ・ストレスを受けても逆境にあっても、それを跳ね返す力、心理的回復力が備わっている状態。

- ・そして思考の柔軟性や、自分の持っているものを知り、それを生

かして自己実現していく気持ちを持ちなど。



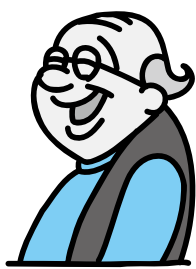
「こころの健康」が損なわれかけたときに、様々な精神疾患が忍び寄ってきます。ひとりひとりが自分の生活、生き方を振り返ってみることがまず大切であり、周囲の者のサポート（メンタルヘルスケア）も、そうした「こころの健康」が崩れないように、自分で修復できるように、安心感を持てるように支えることが主軸となります。

最も重要なことは、その人自身のセルフケアです。メンタルヘルスが気になる時は、次にあるようなことをやってみましょう。

「各個人でのヘルスケア」

- ・基本はリラクゼーション、例えば「十分な睡眠」と「深呼吸」、次に「笑う」こと。

これらは、血行を促進し、自律神経系のバランスを整え、代謝



を活発にし、鎮痛作用、鎮静作用、そして免疫機能を向上させる効果があります。

- ・運動（有酸素運動）をすることも同じような効果があります。



- ・自分なりのストレスのはけ口を見つけること。例えば、趣味をもつことや、サンドバックを殴るのもよい。更に、「誰かを助ける」感謝を表すこともよい。

- ・「うねばならない」という発想をやること。自分を縛らず、「うねばりの方がよい」と緩やかに、肯定的に考えることがよいでしょう。

- ・ストレスを感じる相手とは距離を保つということもよいでしょう。

- ・「泣く」ことも「笑う」と同様に感情を解放し、心と体の緊張を解く働きがあります。

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」WHO（世界保健機構）認定