



健康みちしるべ

金屋庁舎 清水行政局 健康推進課 住民福祉室

ストレスと上手に付き合おう

52・2111

3月から4月にかけては、学校生活や社会生活において変わり目の時期になり、環境の変化などが大きく、自分が思っている以上にストレスを感じていることがあります。

からだの不調には気づいても、「こころ」の疲れは見落としてしまいがちです。

こころの病気の予防には、まず自分の状態を知り、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

自分のストレスサインを知っておきましょう

ストレスがどのような症状となるかは人それぞれです。

- ・ ちよつとしたことでイライラする
- ・ よく眠れない、眠りが浅い
- ・ なんとなく疲れやすい
- ・ あまり人と関わりたくない
- ・ 胃痛、頭痛、肩こりがひどい

など

3つのRが大切

ストレス（こころの疲れ）を解消するには3つのRを試してみましよう。

Rest (休息)

十分な睡眠や食事などの休養

Relaxation (リラックス)

音楽・読書・マッサージなど、こころとからだのリラックス

Recreation (レクリエーション)

趣味・スポーツ・旅行などの楽しみ

こころの病気のセルフチェックテスト

(※厚生労働省、うつ啓発委員会)

ストレスが続くと自分でも気付かないうちに、うつ状態になっているときがあります。

まずは、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

みなさんの楽しい子育てを応援します。
4月より子育て支援センターは下津野245-1(きび中央保育所)に移転します!いつでも気軽に遊びに来てくださいね!

子育てワンポイントアドバイス

ひとりで頑張らないで、助けられ上手になりましよう

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~木曜日	◇ 13:30 ~ 16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30~11:30 ②13:30~15:00です。	
園庭開放(藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00~11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたまこ」さんの絵本の読み聞かせ	0~1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30~11:00	

25日~4月1日(金)のあそびのひろばはお休みです。

29日~4月1日は移転のためお休みとなります。

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)

☎090-7966-1697 52-5474 [FAX兼用]

- ① 1日中気分が沈んでいる。
- ② 何に対しても興味が変わらず、楽しめない。
- ③ 食欲が低下、または体重の増減が激しい。
- ④ 寝付けない。夜中や早朝に目が覚める。
- ⑤ イライラする。落ち着きがない。
- ⑥ 疲れを感じる。気力が湧かない。
- ⑦ 自分に価値がない、または申し訳ないと感じる。
- ⑧ 仕事や家事に集中、決断することできない。

困った時には誰かに相談

話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。また、こころとからだの症状が続くときは早めに医療機関などに相談しましょう。

- ⑨ 消えてしまいたいと思うことがある。
- 9項目のうち、あてはまる項目が1つでもあれば、こころの疲れが出てきているかもしれません。