



健康みちるべ

金屋庁舎 清水行政局 健康推進課 住民福祉室

52・2111

# 今日から始める「ココロのヘルスケア」

暑さも和らいできましたが、夏場の疲れがまだ残っている方も多いと思います。いかがお過ごしですか？

さて、今月は「ココロの健康」について、一緒に考えていきたいと思います。

人間関係の中で生きる私たちは、さまざまなストレスとともに生活しています。適度なストレスはこころに程よい刺激を与え、活動の原動力になります。しかし、過剰に積み重ねるとうつ病などの精神疾患の原因になり、最悪の事態を引き起こしてしまう危険性もあります。

ストレスと上手に付き合い、こころの健康を守ることが大事になってきます。

## あなたの「ココロ」は大丈夫？

こんな症状が出ていたら要注意！

- いつも憂鬱で、好きなことでもやる気が出ない。
  - 眠れない。
  - 食欲がない。
  - だるい。疲れやすい。
  - 自分を責めがち。
  - 死にたいと思う。
- 重症化すると、仕事や日常生活、他

人とのコミュニケーションが難しくなってきました。当てはまる項目が多い場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

こころの病気は、特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。

多くは気分の落ち込みなどの心理的な症状であることから「ちよつと休めば、きつと治る」「相談するのは恥ずかしい」など、受診をためらうケースもあります。しかし、放置しておく状態は深刻化するばかり。早い段階で対処することが大切です。

自分一人で抱え込まず、周りの人に相談することも必要。こころの病にかかっている人も、本人が気付かない場合も珍しくありません。

周囲に相談できる人がいない場合や、どこに相談していいかわからないときは、役場や保健所に声をかけてください。

## 大切な命を守るために 周りができること

1. サインに気付く。例えば、元気がなくなった・食事が減った・ため息が目立つ・口数が減ったなど、いつもと

違う様子ならば特に注意が必要です。

2. 声をかける。ただし「頑張ろうよ！」「つらいのはみんな一緒」などの言葉はNG。「どうしたの？」「よく眠れている？」といった言葉で話しかけてください。

3. 言葉に耳を傾ける。話を聞いたら、ねぎらいの言葉をかけてあげましょう。

4. サポートをしつつ、適切な相談機関につなぐ。

以上、1〜4の役割を担う方々をゲートキーパーと言います。有田川町には、現在97の方が認定されています。

## 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

子育て支援センターはみなさんの子育てを応援します。ほっとルームでは、親子で自由に室内遊びをしながらいろんな情報交換やおしゃべり、あそびのひろばでは、絵本の読み聞かせや楽しいシアターもあります！気軽に遊びに来てね！

### 子育てワンポイントアドバイス

目を合わせて「おはよう」、食事をして「おいしいね」。毎日の丁寧な暮らしが子どもの心を育てます。

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~木曜日	◇ 9:00 ~ 11:00 ◇ 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。	
「たまたまぼ」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…鳥屋城公民館 ◆時間…第4水曜日 9:30 ~ 11:00	

■場所/子育て支援センター (旧きび中央保育所)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

こころの健康についての講座

## ゲートキーパー 養成講座のお知らせ

日時/9月16日(金)13時30分~15時30分

場所/鳥屋城公民館

定員/50人

申込締切日/8月31日(水)

申し込み先/金屋庁舎健康推進課