



保健だより

こころの健康づくり

～9月10日は世界自殺予防デー～

9月10日～16日は自殺予防週間です

9月10日の「世界自殺予防デー」から一週間は、自殺予防に関する理解を深めていただくための「自殺予防週間」とされています。この機会に自分や悩んでいる人のこころの健康やいのちの大切さについて考えましょう。

からだに不調を感じていませんか？

めまいや頭痛がひどく、薬を飲んでも症状が改善されないなど不調が続く場合は、積み重なったストレスが原因かもしれません。ストレス反応は、体の症状に現れることも多く“こころの黄信号”に気づくための重要なサインとなります。

こんな症状ありませんか？

- 何をする気も起きない
- 集中力を欠くことが多い
- 人と会うのを避けるようになった
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- ちょっとしたことですぐイライラする
- 夜、なかなか寝付けず、眠りが浅い
- 食欲がなく、体重が減ってきた



このような症状が続いていると、うつ病などこころの病気が疑われます。うつ病は年齢、性別を問わず誰もがかかる可能性があり、決して特別な病気ではありません。早期発見、早期治療が大切ですので、2週間以上症状が続くようであれば、精神科、心療内科を受診しましょう。

今日からはじめるメンタルケア

こころの健康を維持するためには、自分のストレス状態を把握し、こまめにセルフケアをすることが重要です。無理なくできそうなことから実践してみましょう。

●十分に睡眠をとる

疲れを感じた日は早めに休息を。一日の疲れはその日にリセットしましょう。

●体を動かす機会を増やす

太陽の光を浴びることで生活リズムが整います。仕事などの合間にストレッチをして身体と心の緊張を解きほぐしましょう。

● 1日3食しっかり食べる

1日3食規則正しく、栄養バランスの取れた食生活を心がけて。できれば家族や友人とともに食卓を囲みましょう。

● いつもと様子が違ったら必ず声をかける

気になる様子があれば、「何かあった？」などと、やさしく声をかけを。

ゲートキーパーを知っていますか？～ゲートキーパーの役割～

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。一人ひとりがそれぞれの立場で「ゲートキーパー」の役割を担うことが自殺の予防として期待されます。

▶ 役割1：気づき

家族や仲間の様子がいつもと違うときはまずは声をかけましょう。

▶ 役割2：傾聴(相手の気持ちに寄り添って話を聞く)

悩みを話してくれたらまずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちを尊重し「そうだったんだ」と共感したうえで相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

▶ 役割3：つなぎ

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎましょう。

▶ 役割4：見守り

体やこころの健康状態について自然な雰囲気の中で声をかけて優しく寄り添いながら見守り、必要があれば専門家に相談しましょう。

【こころの健康相談機関】

日高町役場子育て福祉健康課 ☎ 63・3801 (平日8:30～17:15)

御坊保健所 ☎ 22・3481 (平日9:00～17:45)

はあとライン電話相談 ☎ 0570・064・556 (365日 24時間)

『こころの健康相談』ご利用案内

不眠、うつ、統合失調症、さまざまな依存症、認知症、ひきこもりなど、こころの不調でお困りではありませんか？

御坊保健所では、精神科医(嘱託医)による相談日を月2回設けております。

1人で悩んでいる方、家族の事でお困りの方など、お気軽にご相談下さい。

※新型コロナウイルス感染症のまん延状況により、中止となる場合があります。

こころの健康相談予定日

時間	9月	10月	11月
14:00～	8日(木)	13日(木)	10日(木)
	27日(火)	25日(火)	22日(火)

【お問い合わせ先】

・子育て福祉健康課 ☎ 63・3801

・御坊保健所 保健課 ☎ 22・3481