



3月は自殺予防強化月間です

自分のこころのSOSに気づいて、早めに対処しましょう。

自殺で亡くなる方は少なくありません。ひとりひとりが、自分のこころの健康に関心を持ち、セルフケアをすることはとても大切なことです。

1 自分のストレスサインを知っておきましょう

ストレスをうけたとき、自分のからだやこころがどんな反応を起こすか、知っておきましょう。

例 気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、
疲れると歯が痛くなる、耳鳴りがする、など



2 ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切

からだの疲れと同じように、早めに対処することが大切です。
気づいたときには、十分に休息をとったり気分転換をするなど、早めにセルフケアをしましょう。

リラクゼーション

心身の緊張を緩めましょう。
最も手軽な方法は、深呼吸です。目を閉じて深呼吸するとより効果的です。



ストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラックスに効果があります。

適度な運動

自分にとって、無理なく楽しんでできる運動がよいでしょう。



快適な睡眠

よい睡眠とは、心身が十分に休まり、すっきりと目覚められることです。また、15分程度の昼寝をすると、仕事の効率アップにつながります。



自分にあったセルフケアの方法を見つけましょう

相談機関を利用する

自分ひとりでは対応しきれないときは、相談機関を利用しましょう。保健センターでも相談することができます。



親しい人たちと話す

話をするすることで、不安やイライラした気持ちが整理されます。また、解決策が見つかるかもしれません。



笑う

笑うことは免疫力を高めます。



趣味をもつ

自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。



出典：厚生労働省HP「こころの耳～働く人のメンタルヘルス・サポート～」

お知らせ

平成29年度 **こころの健康講座**

セルフケアでこころを元気に

～ストレスとの付き合い方を知ろう～

日時 3月10日(土) 10時～12時

場所 市役所 大会議室(4階)

※申込不要・参加費無料です。

ぜひご参加ください。

【問い合わせ】保健センター ☎84-0646