

3月は 自殺対策強化月間

こころの健康について 考えてみませんか？

問健康介護課 TEL22-6838

皆さんは自分の「こころの健康」について考えてみたことはありますか。下の2つの表は、令和元年度に市で実施したアンケート調査結果の一部です。

この結果を見ると、悩みやストレスなどが「大いにある」「多少ある」と答えた人は全体の約7割、そのうち悩みやストレスなどを「あまり解消できていない」「全く解消できていない」と答えた人は約3割でした。このことから、多くの人が悩みやストレスを抱えており、少なくない人が、その解消ができていないことが分かります。悩みやストレスが続くと、こころの健康を崩す原因にもなります。

こころの健康を保つためには

自分のこころの健康を保つためには、セルフケアが大切です。セルフケアは「自分自身が自らのストレスに気付く、それ以上悪化しないように予防対処すること」を指します。身体的、精神的、感情的なニーズを満たし、バランスの取れた人生を送るために、セルフケアを実践することが重要です。

いつもよりイライラしたり、怒りっぽくなったりすることはありますか。そのような時は早めのセルフケアが効果的です。

表2.悩みやストレスなどを解消できていますか

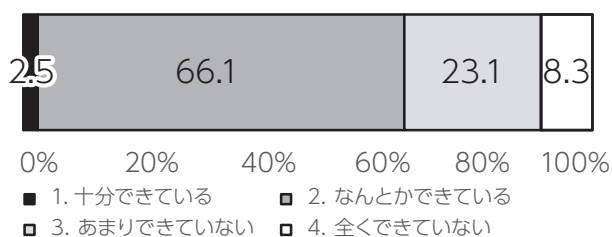
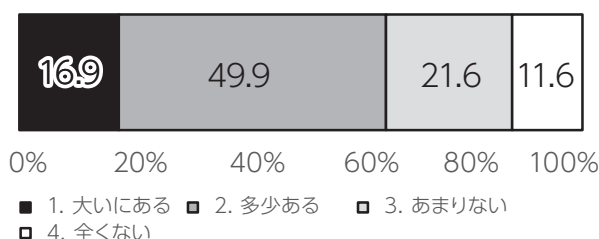


表1.この1カ月間に、悩みやストレス
などがありましたか



(表1、表2共に第3次山県市健康増進計画策定におけるアンケート結果(n=439)より)

『自分流のセルフケアを見つけよう』

風邪のひき方が一人一人違うように、
こころの健康の不調や、そのケアの方法
も人それぞれ違います。

体を動かす



今の気持ちを
書いてみる



腹式呼吸を
繰り返す



音楽を聞いたり
歌を歌ったりする



失敗したら
笑ってみる



この中の方法でも、これ
以外の方法でも、自分のこ
ころのモヤモヤやイライラ
が少しでも軽くなる方法で
あれば、それは自分に合っ
た「セルフケア」です。

あなたが
なににもか
いやになってしまっ
た冬のために、

このよにるのが
つらくなってしまっ
た冬のために、

あなたのため
の「かくれが」を、
ネットのなか
につくりました。

あなたがもし、
しんどくなったとき、
いつでも「かくれが」に
きてくださいネ。

かくれがのあんないにし
むかんけいばあちゃん

生きるのがしんどい あなたのための Web 空間
かくれてしまえばいいのです
http://kakurega.lifelink.or.jp 入口はこちら

LIFE NPO法人
制作・運営 LINK ライフリンク

(特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク HP より)

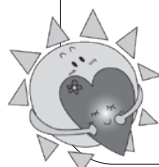
しんどい気持ちは どうするといい？

「ちょっとしんどいな」「消えて
しまいたいな」と思った時に、この
世から隠れられる Web 空間があ
ります。それが「かくれてしまえ
ばいいのです」です。匿名・無料
で 24 時間いつでも利用できま
す。

このかくれがでは、しんどい気
持ちを書き込んだり、同じよう
な思いを抱えた人の考えを知るこ
とができたり、AI ロボと話をし
たりと、あなたを苦しめる何かか
ら、あなたを遠ざけることができ
ます。

左のような Web 空間
を利用する、電話相談や
SNS 相談を使ってみる、
友達や家族に話してみる、
市役所などの公的機関に
相談してみる・・・

セルフケア以外にも、自
分のこころの健康を保つさ
まざまな方法があるよ。
自分に合った方法で自分
のこころを
大事にしよう。



健康山県 21 イメージキャラクター 元気君とここちゃん