

こころの健康について 考えてみませんか？

日々の仕事や生活に、大きな不安や悩み、ストレスを抱える人は増加傾向にあります。こころの不調がうつ病などの病気を招くこともあります。みなさんが自分らしくいきいき生活するためには、こころの健康(メンタルヘルス)について考え、身体だけでなくこころも健康であることが大切です。



こころの健康のために自分でできること(セルフケア)

◇自分のストレスサインを知っておきましょう

こころの健康は身体的な健康に比べて、自分も周囲の人も気づきにくいものです。

ストレスサインは主に「身体」、「心理」、「行動」に現れます。また、人によって現れやすいパターンは違います。(例：肩こり、不眠、肌荒れ、不安感、イライラ、集中力低下、疲労感、過食、遅刻欠勤が増えるなど) ストレスとうまく付き合うには、まずは自分の状態を知り、ストレスに気づくことが大切です。

◇困ったときは誰かに相談しましょう

話を聞いてもらうだけで、楽になることもあるでしょう。解決策を見出せることもあるでしょう。日頃から気軽に話せる人はいますか？医師やカウンセラーなどの専門家や、役場、地域の保健所、保健センターなど、相談できる場もたくさんあります。こころの健康はどんな人でも損なう可能性があります。そんなときは、お気軽にご相談ください。

◇周囲の気づきも大切です

「気をつけていてもストレスサインに気づけない」、「誰かに相談したくても一歩踏み出すことができない」。そんなとき、身近にいる家族や同僚の方の「気づき」が重要となってきます。こころの健康は身体同様に、「早期発見」、「早期対応」がとても大切です。

■保健センターの精神保健事業について

【ソーシャルクラブ】精神障がい者の当事者会です。安心できる場、仲間づくりの場です。

日時／毎月第1月曜日(変更の場合あり) 午前9時30分～正午

内容／スポーツ(卓球、バドミントン等)、散歩、調理実習等(ご希望に合わせます)

【こころの相談】

日時／毎月1回 月曜日 午後1時30分～、午後3時～(予約制)

