

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

3/1
令和6年(2024年)
No.2373

自分のところに
手を当ててみよう。

こころの健康は、生き生きと自分らしく暮らすために欠かせない大切な要素であり、生活の質にも大きく影響します。今号では、こころの健康づくりのポイントをご紹介します。この機会に改めて、自分のこころの健康について考えてみませんか？

詳細は、8・9面へ

メンテナンス、できていますか？

特集

日々を生き生きと自分らしく暮らすために
こころの健康づくり

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



「広報すぎなみ」は月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・Eメール・LoGoフォームからお申し込みください。

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



日々を生き生きと自分らしく暮らすために

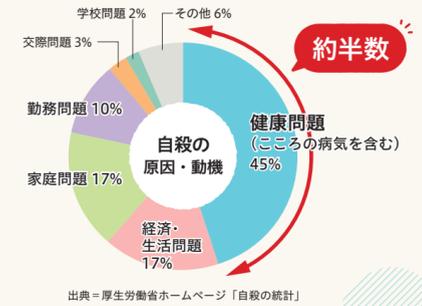
こころの健康づくり

こんなとき
どうする？

区では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、9・3月を自殺予防月間としています。自殺の背景にはさまざまな社会的要因がありますが、4年中における自殺の原因・動機の約半数は健康問題でした。健康問題にはうつ病や精神疾患も含まれ、こころの健康が大きく関わっています。

体の健康と同じようにこころの健康づくりは大切です。自分のこころに目を向け、こころの健康を保つ習慣づくりをしませんか？

—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。



STEP1

こころの健康を「知る」

ストレス要因編

自分で気付いていないだけかも…

生活には、多かれ少なかれストレスが付き物です。適度なストレスは生活に必要ですが、長期にわたり心身に負荷を受け続けたり、うまく対処できなかったりすると、自分でも気付かないうちに予想以上の負担がかかっていたということもあるかもしれません。



① そのままこころの疲れを放っておくと、こころや体に不調が表れることがあります。

例えば

- ゆううつ 憂鬱
- 食欲不振
- 目まい
- 肩凝り
- 腹痛
- 下痢
- 不眠
- など

STEP2

こころの健康を「チェックする」

ストレスチェック編

見逃さないで！
こころのピンチ

ストレスが大きくなると、こころや体、日常の行動に変化が表れます。気付かないうちにSOSサインが出てないかチェックしてみましょう。

- 夜眠れない
- 食欲がない、好きな料理も残してしまう
- 怒りっぽくなる、イライラする
- 飲酒の量が増えた
- 朝起きるのがつらい、疲れやすい など

こちらもご利用ください



これから始める“自分”改革 ~働く人のためのストレスチェック~

区では、働く人のメンタルヘルスの不調を予防するための冊子を作成し、区内・区近隣事業所へ配布しています。働く人のメンタルヘルスの不調を予防するために、研修やストレスチェック実施時などで活用してください。

こころの体温計

気軽にストレス度をチェックできるシステムです。詳細は、右2次元コードをご覧ください。



STEP3

こころの健康を「整える」

セルフケア編

こころのメンテナンス
できていますか？

日々を生き生きと暮らすためには、自分に合ったメンテナンスが大切です。こころがリラックスできる時間をつくりましょう。



規則正しい生活リズム

生活リズムの構築には、毎日同じ時間に起きることが大切です。朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。夜は暖色系の明かりにすることも良い睡眠につながります。

自分に合った
メンテナンス方法
を探そう！



十分な休息

睡眠は最良の疲労回復法です。休息と睡眠をしっかり取って、こころと体を癒やしましょう。



適度な運動

手軽にできて、自分が好きなものを楽しんで行うことがポイントです。



リフレッシュ

たくさん笑ったり、おいしい食事を味わったり、音楽を聴いたり、自分へのご褒美を忘れずに。

もしあなたの大切な人が悩んでいたら…

こころの不調は自分では気付きにくいものです。身近な人のいつもとは違う様子に気付いたら、まずは、声をかけ話に耳を傾け、必要ときは専門家へつなぐなど、温かく見守りましょう。周囲の気付きと対応で、大切な命を支えることができます。



一人で悩まずご相談ください

誰かに相談したり、助けを求めたりすることは、こころの健康を保つために必要なことです。相談することが恥ずかしいと思うこともあるかもしれませんが、勇気を出して相談することで、次の一歩を踏み出してみませんか？

保健センターでは、さまざまなこころの健康相談を受け付けています。専門機関への相談が必要な場合もあります。つらい気持ちが続くときは、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

他人の目が気になる、怖い…

こんなことはありませんか？

疲れているのに休めない

家族が最近怒りっぽい、様子がおかしい

保健センター

荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331

各種相談窓口は、10面をご覧ください