

守ろう **こころ** の健康

ストレスの多い現代、心の不調は誰にでも起こり得ます。この機会に、自分や身近な人を守るため「こころの健康」について改めて考えてみませんか。

問い合わせ 健康づくり課健康増進係(プラザけやき内 ☎37-1175)



心が軽くなるヒント

自分にあう対処法を見つけよう

ストレスは、度をを超してしまうと心身に大きなダメージを与えます。自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づき、自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。「こころの耳」(右記)ではセルフチェック・ケアを紹介しています。



笑 う



趣味を持つ



リラックス



適度な運動



交 流



その気づきが力に

ストレッチのすすめ

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。

POINT

- ①はづみを付けずにゆっくり伸ばす
- ②呼吸はとめず自然に
- ③10～30秒伸ばし続ける
- ④無理はしない
- ⑤伸ばしている部分に意識を向ける
- ⑥笑顔で行う



身近な人の命を守るために

ゲートキーパーになろう

自殺予防には、相手のサインに気づき、適切に関わることが重要です。この役割を担う人を『ゲートキーパー(命の門番)』といいます。ゲートキーパーは、特別な研修や資格は必要なく、誰でもなることができます。身近に悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてみましょう。



ゲートキーパー研修

出前行政講座で「ゲートキーパー研修」を実施しています。身近な悩んでいる人に気づき、声をかける力を身に付ける研修です。大切な人の命を守る第一歩としてぜひ活用ください。

詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください。



一人で悩まないで そっと話せる場所があります

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどのさまざまなこころの悩みを抱えていたら、一人で抱え込まず相談してみませんか。電話やSNSを利用したチャット相談など気軽に利用できるさまざまな相談先があります。相談先一覧は市ホームページ(右記)からご覧ください。



9月10日～16日は自殺予防週間です!

「世界自殺予防デー」である9月10日から16日を自殺予防週間と定め、全国で自殺防止に向けた啓発活動が行われています。市でもこころの健康を学べる講演会を開催します。心のケアの大切さを見つめ直す機会として、ぜひ参加ください。

学べる こころの健康づくり講演会

「質の良い睡眠とは」をテーマに、新島邦行氏(中東遠総合医療センター)を講師に迎え、正しい睡眠の知識や眠りのコツを学びます。同日には、ゲートキーパー研修も実施します。

日時 9月6日(土) 午前9時30分～正午

会場 プラザけやき2階 201会議室

申込期限 8月29日(金) 午後5時

申込方法 申込フォーム(右記)

※定員(20人)に達し次第、受付を締め切ります。

