

守ろう

こころ

の健康

現代社会では、仕事・育児・介護・人間関係など、さまざまなストレスにさらされる機会が増えています。こころの不調は誰にでも起こりうるものです。一人で抱え込まず、早めに周囲に相談してみましょう。

問 健康づくり課健康増進係(プラザけやき内 ☎37-1175)

こころが軽くなるヒント

自分にあう対処法を見つけよう

1 一人で抱え込まない

悩みを言葉にするだけでも気持ちが少し楽になります。



2 好きなことを楽しむ

散歩、音楽、スポーツ、読書など好きなことをする時間を作りましょう。



3 適度な運動

ストレス解消になる、睡眠の質が上がるなどの効果があります。



4 休むことを大切にする

疲れた時に休むことも大切な選択です。こころと体に休息の時間を作りましょう。



5 睡眠と食事を整える

十分な睡眠とバランスの良い食事はこころの健康の土台となります。



身近な人のこころを守るためのヒント

ゲートキーパーになろう

こころの健康を守るには、相手のサインに気づき、適切に対応することが重要です。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受講してください。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。こころ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

「ストレスと上手に付き合う心と体のリセット術」をテーマに、鈴木文子氏(桜美林大学実践心理専攻准教授)を講師に迎え、こころの健康を保つためのポイントやストレスの対処法を学びます。

日 時	9月5日(土)午前9時30分～11時30分
会 場	プラザけやき 2階 201会議室
定 員	20人 ※先着順
対 象	市内在住・在勤の人
申込期限	8月28日(金)午後5時
申込方法	申込フォーム(右記)

