

# こころの健康を守るために

～お互いにコミュニケーションを取りましょう



眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、あなたの大切な人の様子が「いつもと違う」とき、もしかしたら、悩みを抱えているかもしれません。

借金、過重労働、死別体験は、大きなストレスを感じる方が多いです。引っ越しや職場の配置転換など、生活の「変化」は悩みの大きな要因となる場合があります。災害や事故・事件などの経験は、ずっと後になって、身体に影響が出ることがあります。

また、昇進や出産など、一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

身近な人が悩んでいるように思えたら、下記の項目を参照し、まずは、声を掛けることから始めてみませんか。

また、悩んでいる方は、つらい気持ちを「治す」より「支え合う」ことが大切です。無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう。

【問】健康増進課

## 身近な人が悩んでいたならサポートしましょう



まずは声かけが重要です  
～どう声かけをしたらよいか悩んだら

- 眠れていますか
- どうしたの。何を悩んでいるの。よかったら、話して
- 元気なさそうだから心配していたの

### 周りの人が不安を感じているときには

- そばに寄り添うなど、安心感を与えましょう
- 目を見て、ふだんよりもゆっくり話しましょう
- 短い言葉ではっきり伝えましょう
- つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう
- 困っていることの相談に乗りましょう

特に子どもには、  
家族や周囲の大人の皆さんは  
次のことに気をつけましょう

- できるだけ子どもを1人にせず、安心感を与えましょう
- だっこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。受け止めてあげましょう



## 自身の気持ちを整えリラックスしましょう

少しでも乗り越えやすくするために…

- 休憩を取りましょう
- 食事や水分を十分にとりましょう
- カフェインを含む飲み物（コーヒー、緑茶、紅茶など）の取りすぎに注意しましょう
- 心配や不安を1人で抱えずに、周りの人と話しましょう
- お互いに声を掛け合いましょう

心配や不安を和らげる方法の1つに、「6秒で大きくはき、6秒で軽く吸う呼吸を、朝・夕5分ずつ行う」方法があります。

### ストレスを減らすために…

- 軽い運動をする
- バランスよく食事をとる
- 休みをとる
- 趣味をもつ
- 家族や友人と過ごす
- 時間を楽しむ
- たばこやアルコールを控えるなど



## うつ病の症状について

疾患としてのうつ病にかかっているのであれば、下記の3項目の症状のうち、少なくとも2項目が最低2週間にわたってあてはまります。眠れないなどのときは、無理をせずに、医師に相談しましょう。

- いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- エネルギーの欠如、疲れやすい

さらに、うつ状態にある人は以下のような症状があります。

- 自分に自信がもてない、自分を大切に思えない
- 現実に失敗したわけでないのに罪悪感がある
- 死にたいと思う
- 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- 動きが緩慢になったり、興奮して、じっとしてられないことがあったりする
- 眠れない、または眠り過ぎる
- 食べることに興味がわかない、時々食べ過ぎてしまうことがある。体重の増減が大きい



## イベントのお知らせ

震災を通して考える「いのち」と「こころ」

時 9月1日(木)①午後0時30分～4時30分、②1時15分～3時15分、③3時15分～4時15分、④3時15分～4時10分

所 市民プラザ

- 定員・内容
- ①自殺対策情報コーナー  
「いのちとこころの標語」の表彰
  - ②講演・パネルディスカッション いのちとこころの街づくり  
～今、考える地域の絆～当日先着300人  
《岩室紳也氏(医師・地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター長)、中川秀二氏(浦安警察署)、小田榮祐氏(老人クラブ連合会)など》
  - ③いのちとこころの相談会=当日先着3人程度  
(精神科医師による医療相談、弁護士による法律相談、多重債務相談、健康・福祉相談)
  - ④みんなで歌ってスッキリ  
～ココロとカラダのアンチエイジング!～当日先着300人  
皆さんで昭和歌謡などを歌います

問 健康増進課

