

こころがちょっと疲れたときは 心と体のセルフケアをしてみよう

保健予防課 ☎227-5102
☎227-5108

■監修 埼玉医科大学総合医療センター神経精神科教授・吉益晴夫(川越市自殺対策連絡会議議長)

新年度が始まり1か月。生活の変化に戸惑うこともあります。心のケアを忘れずに、心身の健康を大切にする時間を持ちましょう。ご自身の心の状態をチェックし、心の不調を感じたら、早めの対処を心がけましょう。

ストレスとうまくつきあおう

ストレスは、変化に伴って感じるもの。何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになり、どんな行動をよくしますか？私たちは自分のストレス状態に気付かないで、心の調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。特に、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気付きにくいものです。

下のチェックリストを使って確認してみましょう。

早めにストレスに気付いて、適切に休むことが、心と体の健康には大切です。

ストレスは
心を感じるプレッシャー

心の健康状態をチェックしてみよう

この1か月を振り返り、
確認してみましょう

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ①気分が沈んで憂鬱だ | <input type="checkbox"/> ⑧肩がよく凝る・腰がよく張る |
| <input type="checkbox"/> ②朝、気持ちよく起きられない | <input type="checkbox"/> ⑨集中したり決断したりすることが難しい |
| <input type="checkbox"/> ③何に対しても興味が持てない、勉強・家事・
仕事が手につかない、やる気が出ない | <input type="checkbox"/> ⑩毎日、充実感がない |
| <input type="checkbox"/> ④寝つきが悪い、眠りが浅い | <input type="checkbox"/> ⑪人に「元気がない」と言われる |
| <input type="checkbox"/> ⑤体がだるい、なかなか疲れが取れない | <input type="checkbox"/> ⑫知っている人のいない場所に行きたい、
消えてしまいたい、いなくなりたいと思う |
| <input type="checkbox"/> ⑥なんとなく不安でぞわぞわする | <input type="checkbox"/> ⑬お酒の量が増えた |
| <input type="checkbox"/> ⑦食欲がない | |

たくさん当てはまっていたり、特に③や⑫に当てはまっていたら、一人で抱え込まず、心の相談窓口や精神科医療機関へ相談しましょう。

また、チェック数に関わらず、自分が「苦しい」「学校に行けない」「仕事ができない」と感じるときも相談しましょう。

相談できる市内精神科
医療機関はこちら

1006159 ID
精神保健医療
マップ

心と体のセルフケアをしてみよう

おすすめメニューは
次の6つ

心がちょっと疲れたときは、思い切って「心と体のセルフケア」にトライしてみましょう。

- 体を動かす**
1 運動は気分を発散し、心身をリラックスさせ、睡眠を整える効果があります。
- 今の気持ちを書いてみる**
2 もやもやした気持ちを書くことで、客観視でき、新たな選択肢に気付くことができます。
- 腹式呼吸を繰り返す**
3 3秒で吐いて吸うを繰り返す深い呼吸は、心を落ち着かせ、リラックスを促します。
- なりたい自分に目を向ける**
4 なりたい自分を具体的に描き、小さな目標を設定し、できたら自分を褒めて自信を取り戻しましょう。
- 音楽を聴いたり、歌を歌う**
5 音楽は心と体を癒します。また、活力を与え、不安や緊張を和らげてくれます。
- 失敗したら笑ってみる**
6 失敗したら自分を責めず、笑い飛ばすことで心が軽くなり、人間関係もリラックスします。

その日の気分や体調に合わせて、メニューを選んでいきましょう。

つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「つらいよ」とこぼすことも、ストレス解消法の一つです。

お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、心も不安定になることがあるので気を付けましょう。

心の病気について知っておこう

心の病気について
正しい理解を深めましょう

心の健康に関心のある人は多くても、心の病気となると自分とは関係ないと思ってしまうことも少なくありません。心の病気は、誰でもかかりうる病気です。

●うつ病

気分障害の一つです。一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいといった身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じる場合もあります。

気分障害には、うつ病の他に、双極性障害などがあります。

●統合失調症

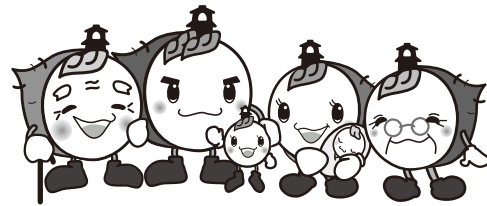
心や考えがまとまりづらくなってしまふ病気です。そのため気分や行動、人間関係などに影響が出てきます。

統合失調症には、健康なときにはなかった状態が表れる陽性症状と、健康なときにあったものが失われる陰性症状があります。

●不安障害

精神的な不安から、心と体にさまざまな不快な変化が起き、日常生活に影響が出てくる場合があります。一口に不安障害といってもさまざまな病気があります。

不安障害の治療は、薬物療法とカウンセリングが中心になります。



さまざまな
相談窓口があります

『心の相談窓口』について知っておこう

◆保健予防課(川越市保健所内)

☎227-5102 (祝・休日を除く月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分)

◆埼玉県こころの電話

☎048-723-1447 (祝・休日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時)

◆いのちの電話(社福)埼玉いのちの電話 / (-社)日本いのちの電話連盟

☎048-645-4343 (24時間・無休)

☎0120-783-556 (午後4時～9時、毎月10日は午前8時～翌午前8時)

◆#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

☎0120-061-338 (24時間)

◆よりそいホットライン((-社)社会的包摂サポートセンター)

☎0120-279-338 (24時間)

その他専門の相談窓口やSNSによる相談もありますので、市町等で最新情報をご確認ください。

1006161 ID
心の相談窓口

ゲートキーパーを目指そう

身近な人を
気にかけているあなたへ

皆さんは、「ゲートキーパー」という言葉をご存じですか？ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺予防の分野において「命の門番」とも位置付けられる存在ですが、特別な研修や資格は必要なく、誰もがゲートキーパーになることができます。ここでは、ゲートキーパーの役割についてご紹介します。

①気づき

家族や仲間の変化に気付いて声をかける

③つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

②傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

④見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る



ゲートキーパー
になろう！

役割の一つができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えとなります。人は誰でも落ち込むことがあります。勇気を出して優しく声をかけてみる行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。