

こころの健康を 保ちましよう

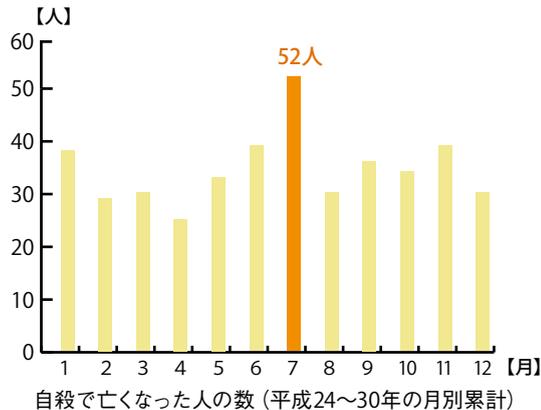


市は、全ての世代で問題となっている自殺の対策として、こころの健康づくりの取り組みを進めています。こころの不調は目に見えず、気づきにくいもの。自分と周りの人のこころが健康かどうか、いま一度考えてみませんか。

【問】保健予防課 ☎603-8309

7月は盛岡市こころの健康推進月間です

全国的にも、また岩手県においても、統計によると自殺する人の数が最も多いのは3月ですが、右のグラフのとおり、盛岡市では7月が最も多くなっています。そこで市は、7月を「盛岡市こころの健康推進月間」とし、「盛岡市自殺対策推進計画」に基づいて、健康なこころで毎日を過ごせるよう、市民の皆さんへの働き掛けを続けています。



こころの健康状態をチェック!

次の5項目のうち、2つ以上当てはまる状態が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性がります。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでできたことが楽しくなくなった
- 以前は簡単にできたことがおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなくいつも疲れたように感じる

こころの健康を保つために 気を付けたいポイント

新型コロナウイルスの感染拡大により、活動自粛を余儀なくされ、こころや体の疲れがたまっていますか。最近「コロナ疲れ」や「コロナうつ」といった言葉も出てきています。こころの健康を保つためのポイントを紹介します。

岩手医科大
神経精神科学講座
大塚耕太郎教授



自粛生活の中で生じる、さまざまなストレスに対応するため、生活習慣を整え、リラックス法を取り入れた生活を送りましょう。また、直接会うのが制約される中でも、電話や手紙、メールなどを使い、**こころのつながりを大切にすることが必要**です

①規則正しい生活を心掛ける

- ・毎日、同じ時刻に起きて、朝日を浴び、体内時計を整える
- ・食事や睡眠を十分にとり、運動を適度に行う
- ・外出する予定がない日も、身だしなみを整えて活動する
- ・気持ちを落ち着かせるために酒やタバコに頼るのを控える

②信頼できる人との つながりを維持する

- ・自分の気持ちを他の人に話してみる
- ・家族や友人との時間を大切に



③新型コロナウイルスの情報に 触れ続けない

- ・「1日に〇分だけ」など時間を決めて、過度に情報に触れ続けることを避ける



怒りの感情とうまく付き合うために

生活スタイルの大きな変化のストレスなどにより、怒りに任せて思っていないような言葉で、家族や友人を傷つけたことはありませんか？ 相手を傷つけて後悔しないため、怒らないことを目標にするのではなく、怒りと上手に付き合う方法「アンガーマネジメント」の3つのポイントを紹介します。

①怒りを感じたら 6秒我慢でやりすごす

怒りのピークは長くても6秒程度。怒りを感じたときは深呼吸をし、その場を離れるなどして気持ちを静めましょう。怒っていることを相手に伝えるかどうかは、その後で冷静に考えてみましょう。

②「〜べき」を減らす

怒りは、自分が信じている「こうあるべき」という価値観が破られた時に生まれます。自分はどんなことで怒りを感じやすいのかを理解しておくことも役に立ちます。

③しょうがないと割り切る

自分の怒りによって、変えられることと変えられないことがあります。自分でコントロールできないことは「しょうがない」と割り切り、自分ができていることに集中しましょう。

誰かの支えになりたい

＊ゲートキーパー研修

悩んでいる人に気づき、声をかけるなど寄り添いながら支える方法や心構えを学びます。

【日時】7月28日(火)10時~11時半

【場所】市保健所(神明町) 【定員】40人

【申し込み】7月6日(月)9時から保健予防課 ☎603-8309で先着順

悩んだとき、どこに相談する？

＊こころの相談窓口

【相談先】保健予防課こころの健康担当 ☎603-8309

【時間】平日9時~16時

【内容】保健師による電話・面接相談と精神科医師による月1回の面接相談



こころのチャット
相談窓口一覧 ボット(LINE)



相談内容に応じて、悩みの解決のために最も適した窓口をAIが案内します(県立大との共同研究により試験運用中)

<p>もりけんに挑戦 (11ページに掲載)の答え ③5番目</p>	<p>広報もりおかへのご意見をお待ちしています アンケート専用フォームから、特集や各記事への意見をお寄せください。あなたの意見が広報もりおかを育てます。</p> 	<p>編集後記 外出を控えていると運動不足や気分も沈みがちに…。日光を積極的に室内に取り込み、家族と一緒に体操などで体を動かして、コロナ太りやコロナうつを寄せ付けないぞ!(鈴木)</p>	 <p>地球環境に配慮し、 ベジタブルインキを 使用しています。</p>
---	---	---	---