

はじめよう、心のセルフケア

国では、9月10日の「世界自殺予防デー」からの1週間(9月10日～16日)を「自殺予防週間」と定めています。
この機会に自分や周りの人の心のケアを試してみませんか。

健康増進課

☎ 85-6164



ID:101972

いつもと違う自分に気づく

ストレスが続くと、私たちの心と体はさまざまな影響を受け、心理面、身体面、行動面に変化が現れることがあります。**いつもと違う自分に気づく**ことは、ストレスと上手に付き合うための第一歩です。

【心のサイン】

活気の低下、いら立ち、不安、抑うつ(気分の落ち込み、興味関心の低下)など

【体のサイン】

体の節々の痛み、頭痛、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など

【行動面のサイン】

飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故の増加など

▼こころの体温計

自分自身のストレスや落ち込み度をチェックすることができます。



ID:1003185

セルフケアの基本”3つのR“

ストレスと上手に付き合うには、「セルフケア」が大切です。自分に合ったセルフケアを取り入れてみましょう。

レスト (Rest)



休息、休養、睡眠

レクリエーション (Recreation)



運動や旅行などの趣味・娯楽、気晴らし

リラックス (Relax)



ストレッチや音楽などのリラクゼーション

ひとりで抱え込まないで

セルフケアを実践しても心と体の不調が続くときは、誰かに相談してみましょう。話を聞いてもらうことで、心が軽くなる場合があります。

▼まもろうちこころ

心かもやもやしたり、ざわついたりしたとき、電話やSNSで気軽に相談できます。



厚生労働省

周囲の人ができること「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。**誰でもゲートキーパーになることができます。**

周りで悩んでいる人に気づいたら、やさしく声をかけてみてください。声をかけることで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

▼ゲートキーパーの役割

- ① 変化に気づいて声をかける
- ② 本人の気持ちを尊重して耳を傾ける
- ③ 支援先につなげる
- ④ 温かく寄り添いながら見守る

