

## 電話相談窓口

相談窓口	相談日時	電話番号	備考
こころの健康相談 (熊本県精神保健福祉センター内)	月～金曜日 9:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(386)1166	心の悩み・心の病気・薬物・酒害・一般・思春期(性)相談
熊本こころのケアセンター	月～金曜日 9:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(385)3222	震災によるこころの悩み相談
熊本いのちの電話 (社会福祉法人熊本いのちの電話)	24時間 365日	096(353)4343	毎月10日はフリーダイヤル 0120(738)556
熊本こころの電話 (社団法人熊本県精神保健福祉協会)	年中無休 10:00～22:00	096(285)6688	心身の悩み
熊本県女性相談センター	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(381)4454	家庭のこと・女性が抱える問題について
熊本県女性総合相談室 (くまもと県民交流館パレア内)	月・木・金・土曜日 9:00～16:00 水曜日 9:00～20:00 (パレア休館日を除く)	096(355)2223	DV・生き方・子育てなど女性が抱える問題について
熊本県菊池保健所	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	0968(25)4138	こころの悩みや健康に関する相談
役場健康保険課 健康推進係 (子育て・健診センター内)	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(294)1075	健康全般に関する相談
町地域包括支援センター	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(292)0770	介護での悩み、高齢者の心身相談や障害に関する相談など
大津町女性相談窓口 (人権啓発福祉センター内)	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(293)7920	DV など女性が抱える問題について

## 「元気ですか? あなたの心」 ～心と体の健康～

●問い合わせ 役場健康保険課 健康推進係  
(子育て・健診センター内)

昨年、平成28年熊本地震などの災害を体験したこともあり、うつ病をはじめとする心の病気にかかる人が増えてきています。家庭や職場などで悩みを抱え、過度にストレスがたまると、人は少しずつ心の健康を失い始めます。あなたの心は大丈夫ですか? いつもと違うことはありませんか?

### ストレスって何?

外部からの刺激を受けた時に生じる緊張状態のことをストレスと呼びます。ストレスと聞くと、嫌なこと、つらいことを思い浮かべるかもしれませんが、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因となります。ストレスは日常の中で起きるさまざまな変化(刺激)であり、昨年の震災の時のように震災の影響で新たにでてきたストレスもあれば、もとも感じていたストレスが強まって出てくることも考えられます。

### 自分のストレスサインを知ろう

ストレスを受けると、体調の変化だけでなく気持ちが不安定になることがあります。気持ちが落ちつかずに眠れないこともあります。この状態が長く続くと、心も体も

悲鳴を上げてさらに体調悪化を引き起こすことになりかねません。自分自身のストレスサインを知っておくことも大切です。たとえば「疲れると肩こりがひどくなる」「耳鳴りがする」「吐き気がする」など、特有のサインに気づいた時には、十分に休息を取り、気分転換をするなど早めに対処しましょう。

### ストレスサインに気づく

心の不調やストレスが長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、身近な信頼できる人や、早めに専門機関に相談してください。

### 日常生活習慣の見直しを

ストレスはだれにでもありますが、ためすぎると心や体の調子をくずしてしまいます。そんなストレスと上手に付き合うには、毎日の生活習慣を整えること

が大切。バランスのとれた食事や、良質の睡眠、適度な運動習慣を維持することが健康の基本となります。また、体がリラックスすると心もリラックスします。忙しい日常生活の中にリラックスできる時間を持つことも、一つの解消法です。意識してゆっくり腹式呼吸をしたり、ゆったりお風呂に入ったり、軽くストレッチをしたり、仲のよい人と会話を楽しんだり、好きな音楽を聴くなど、自分にあったリラックス法を見つけてみましょう。

### アタマを柔らかく

物事がうまくいかなかったり、いやな物事が続くと、人は強いストレスを感じてしまいます。そんな時、考え方や見方を少し変

えることで気持ちが楽になることもあります。

### 困ったときは誰かに相談を

困ったとき、つらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。日頃から、友人、家族、地域の人、趣味の仲間など気軽に話せる人を増やしておきましょう。

しかし、どうしても気持ちが前に向かない、つらい、悲しい気持ちのまま、不調が続くときは早めに専門機関に相談することも大切です。一人で悩まずに、自分自身を大切にしましょう。  
※次のページに電話相談の窓口を記載しています。

### 主なストレスサイン

#### 《心の面》

- 悲しみ、憂うつ感
- 不安感やイライラ感、緊張感
- 無力感、やる気が出ない など

#### 《からだの面》

- 食欲がなくなる、やせてきた
- 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく など

#### 《行動の面》

- 消極的になる、周囲との交流を避ける
- 飲酒、喫煙量が増える
- 身だしなみがだらしくなる、落ち着きがない
- 涙もろくなる など

(以上のような症状が2週間以上続く場合には専門機関へ)

【関連情報】厚生労働省ホームページ「みんなのメンタルヘルス」<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

## 第14回 熊本いのちの電話 自殺予防公開講演会



その一声、その一言で、  
輝きはじめるいのちがあります。

### 「言葉の力で 子どもを育てる」

元北九州市小学校教師  
教育実践研究家

きくち しょうぞう  
菊池 省三氏

- 日 時 2月26日(日) 午後1時～3時
- 場 所 くまもと県民交流館パレア 10Fホール
- 入場料 無料
- 定 員 300人
- 主 催 社会福祉法人 熊本いのちの電話 一般社団法人 日本いのちの電話連盟
- 後 援 厚生労働省 熊本県 熊本市
- 申し込み・問い合わせ  
社会福祉法人 熊本いのちの電話事務局 ☎096(354)4343 (平日午前10時～午後5時)  
FAX 096(354)4665 (24時間受付)

※電話またはFAXで申し込みをお願いします。

手話通訳あります