

# こころのメンテナンスしてありますか

～こころと体の健康～

●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） ☎096(294)1075

**困ったときは誰かに相談してみよう**  
 困ったときや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。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておくことが良いでしょう。

しかし、こころと体の症状が続いたり、その症状がひどくなる場合には、早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラーなどの専門家や精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センターなどと相談できる場所があります。こころの病気は、風邪や胃腸炎などと同じように誰もがかかる可能性があります。決して「こころを病むのは弱い人」ではありません。本人や周囲がこころの病気について正しく理解し、対応することが早い回復につながります。



## 3月は「自殺対策強化月間」です

こころの病気は自分ではなかなか気づくことができません。重症化すれば自ら命を絶つような事態にもなりかねず、周囲の気づきや声かけが重要となります。周りに気になる人がいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

## 困ったときは相談しましょう

## こころの電話相談窓口

区分	相談窓口	相談日時	☎電話番号
こころの悩み	こころの健康相談 (熊本県精神保健福祉センター)	月～金曜日 午前9時～午後4時(休日・祝日・年末年始を除く)	096(386)1166
	こころの悩み相談@熊本県 (熊本県障がい者支援課精神保健福祉班)	月・水・金曜日 午後6時～10時	SNS相談 (LINE)
	熊本いのちの電話 (社会福祉法人熊本いのちの電話)	年中無休 24時間	096(353)4343 毎月10日はフリーダイヤル 0120(783)556
	熊本こころの電話 (公益社団法人熊本県精神保健福祉協会)	年中無休 午前11時～午後10時	096(285)6688
	熊本県菊池保健所	月～金曜日 午前9時～午後5時(休日・祝日・年末年始を除く)	0968(25)4138
女性特有の悩み	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 午前8時30分～午後5時15分 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(294)1075
	熊本県女性相談センター ※離婚問題・家庭不和・ストーカー被害など	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(381)4454
	熊本県女性相談センター ※配偶者やパートナーからの暴力	月～金曜日 午前8時30分～午後10時 土・日・祝日 午前9時～午後10時	096(381)7110
	熊本県女性相談センター ※妊娠・出産・思春期の性など	月～土曜日 午前9時～正午、午後1時～8時(日曜日・祝日を除く)	096(381)4340
	男女共同参画相談室らいふ (くまもと県民交流館パレア内)	月・木・金・土曜日 午前9時30分～午後4時 火曜日 午前9時30分～午後7時30分 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(333)2666(平日) 096(355)2223(土曜)
	大津町女性相談窓口(DV相談など) (役場健康推進課内)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(293)0863
高齢者	町地域包括支援センター	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(292)0770
ひきこもり	県ひきこもり地域支援センター 「ゆるここ」	月・火・木曜日 午前9時～正午、午後1時～3時 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(386)1177
その他 家族、仕事、生活に関する悩みなど	ふくしの相談窓口(役場内)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(293)3122

## 主なストレスサイン

### こころの面

- 憂うつな気分が続く／何もやる気がしない
- 朝方は気分が一番よくない
- 泣いたり、泣きたくなる
- 不安で落ち着かない
- いつもイライラする／もやもやする
- 将来に希望がもてない
- 役に立つ、働ける人間だと思えない
- 日頃していることに満足できない

### 体の面

- 食欲がない
- 痩せてきた
- 下痢や便秘が続いている
- よく眠れない／寝ても疲れが取れない
- 胸がドキドキする／急に汗が出る

### 行動の面

- 人に会いたくない
- 仕事や家事がはかどらない
- 物事に集中や決断ができないが増えた
- 遅刻、早退、欠勤が増えた
- 運動や外出がおっくうだ
- 気晴らし食いや飲酒が増えた
- 身なりにかまわなくなった

## 自分のサインをチェック

まずは自分がストレスを感じているか知りましょう。左の項目のような症状や行動パターンはありませんか。サインに気づいたら、早めに対処することが大切です。自分でできるセルフケアを実践してみましょう。

体には問題ないけれど、なんとなくもやもやする、イライラするということはありませんか。  
 これまでは対処できていた日常のストレスにこころがついていけない、大きな変化が生じたことがストレスになっていることもあるでしょう。まずは自分のこころの状態を確認してみませんか？

## リズムと体のセルフケア

●生活リズムの乱れを見直す  
 生活リズムの乱れは、自律神経の乱れにつながります。不規則な生活を改め、食事や就寝、起床の時間を一定に保つようしましょう。

## ●食生活を見直す

食事はバランス良く。家族や友人と楽しく食事することも、ストレス解消につながります。また、飲酒は週に2日は休肝日を設けるなどルールを決め、適量にしましょう。



## ●質の良い睡眠をとる

寝室の明るさや温度、自分に合った寝具など安眠できる環境を整え、質の良い眠りを確保しましょう。寝床でのスマートフォンやゲームはやめましょう。スマートフォンやゲーム機は脳を刺激し、入眠の妨げになります。



## ●手軽にできるリラクゼーション

入浴は家で簡単にできる最適なストレス解消法です。入浴することで全身の血行がよくなり、心身の緊張がほぐれます。また、ストレッチやマッサージなどで全身から力を抜き、ゆったりすることも効果的です。



## ●趣味やスポーツを楽しむ

自分なりの趣味やスポーツを見つけ、仲間たちと一緒に楽しむことは、ストレスに対する抵抗力を高め、気分転換にもつながります。また、程よい疲れは睡眠を促します。まずは簡単にできるウォーキングから始めることも効果的です。

## 熊本いのちの電話 相談員養成講座受講生募集

生きる力や希望を失いつつある人に寄り添う「熊本いのちの電話」では、電話相談員を養成する講座の受講生を募集。カウンセリングの基礎や電話対応を学びます。

- 日時 毎週火曜日  
午前10時30分～正午  
午後6時～8時30分
- 場所 熊本YMCA中央センター(熊本市)
- 費用 前期10,000円  
後期12,000円 ※学割有
- 期間 前期5月9日(火)～9月19日(火)  
後期10月3日(火)～令和6年3月19日(火)
- 対象 20歳～70歳
- 申込期限 4月28日(金)
- 申し込みはこちら▶

## 【無料】熊本いのちの電話オンライン講演会

死にたいと考えてしまうほど追い詰められた時、人はどんな気持ちになるのでしょうか。自分自身のため、周りのため、学びを深めてみませんか。

- 演題 「自殺に傾くひとへの理解」
- 講師 札幌医科大学医学部 神経精神医学講座主任教授  
河西千秋さん
- 日時 3月26日(日) 午前10時30分～正午
- 場所 熊本市民会館シアーズホーム夢ホール大会議室  
またはオンライン(ZOOM)参加
- 人数 会場100人、オンライン400人(先着順)
- 申込方法 二次元コード・ホームページ・事務局へ電話
- 申込期限 3月23日(木)

●申し込み・問い合わせ 熊本いのちの電話事務局 ☎096(354)4343 ※平日午前10時～午後5時