

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

●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の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。



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。

私たちの生活に影響をもたらしている新型コロナウイルス感染症。非日常生活が続き、仕事や生活に不安やストレスを感じていませんか。日常のストレスにこころがついていけないなど感じていませんか。まずは自分のこころの状態を確認してみましょう。

こころのサインをチェックしよう

左表のような症状や行動パターンはありませんか。こころのサインに気付いたら、早めに対処することが大切です。普段の生活から次のことを心掛け、自身でこころと体をケアしましょう。

主なストレスサイン

心の面

- ☐ 気持ちの浮き沈みがある
- ☐ 憂うつな気分が続く
- ☐ 不安で落ち着かない
- ☐ ものごとに集中できない
- ☐ イライラする
- ☐ 何もやる気がしない
- ☐ 気持ちが終始張り詰めている
- ☐ 何をしても楽しくない

体の面

- ☐ 食欲がない
- ☐ 頭痛、めまい、肩こりに悩んでいる
- ☐ 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

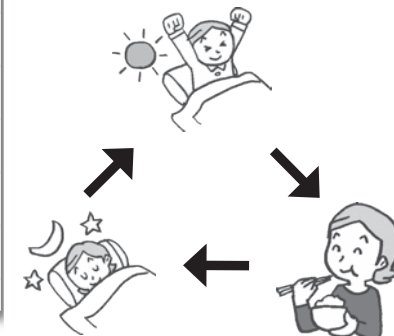
行動の面

- ☐ 人に会いたくない
- ☐ 仕事や家事がはかどらない
- ☐ 遅刻、早退、欠勤が増えた
- ☐ 運動や外出がおっくうだ
- ☐ 飲酒量・気晴らし食いが増えた
- ☐ 身なりにかまわなくなった

自分でわかる

こころと体のメンテナンス

●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にしましょう。



●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。お酒はストレス解消にはなりません。週に2回は休肝日を設けるなどルールを決め、適量を守りましょう。



●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。スマートフォンの画面からの光は脳を刺激し、入眠の妨げになります。



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 9:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(386)1166
	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(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 11:00～18:30	096(285)6688
こころの健康相談	熊本県菊池保健所	月～金曜日 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	0968(25)4138
	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
女性特有の悩み	熊本県女性相談センター(女性相談)	月～金曜日 8:30～17:15 (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(DV相談)	月～金曜日 8:30～22:00 土・日・祝日 9:00～22:00	096(381)7110
	熊本県女性相談センター(妊娠相談)	月～土曜日 9:00～12:00、13:00～20:00 (日曜日・祝日を除く)	096(381)4340
	男女共同参画相談室らいい (くまもと県民交流館パレア内)	月・木・金・土曜日 9:30～16:00 火曜日 9:30～19:30 (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) (役場人権推進課内)	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(293)0863
高齢者・介護の悩み	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
障がいの悩み	町障がい者相談支援センター	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(292)0114
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 9:00～12:00、13:00～15:00 (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	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(293)3122