

# 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

●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。



●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。



●質の良い睡眠をとり  
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。寝床でのスマホやゲームはやめましょう。スマホやゲーム機の画面からの光が脳を刺激し、入眠の妨げになります。



体は特に問題はないけど、なんとなくこころがモヤモヤする、イライラするということはありませんか。  
新型コロナウイルス感染症対策で、日常生活に制限が伴ったり、生活様式に大きな変化が生じています。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。

### こころのサインをチェックしよう

まずは、自分がストレスを感じているかを知りましょう。左の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。自分でできるセルフケアに挑戦しましょう。

### 主なストレスサイン

#### 心の面

- 気持ちの浮き沈みがある
- 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
- 憂うつで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

### 子どもの場合左の表に加えて

- ・大人にしがみつく
  - ・よく泣く
  - ・お漏らしする
  - ・わがままになる
- などのいわゆる赤ちゃんがえりがみられる場合があります

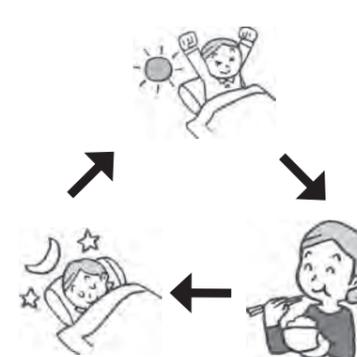


### こころと体のセルフケア

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。

#### ●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。



## 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
震災後のこころの相談	熊本こころのケアセンター (公益社団法人熊本県精神科協会)	月～金曜日 9:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(385)3222
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ふ (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 (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)7920
高齢者	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
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	くらしの相談窓口 (役場内)	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(293)3510