



● 趣味やスポーツを楽しむ  
趣味やスポーツを見つけて、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。

● 趣味やスポーツを楽しむ  
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、生活リズムを整えましょう。

● 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らないので、休肝日を設けるなどルールを決め、適量を守りましょう。

● 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。全身の血行がよくなり、心身の緊張がほぐれます。ストレッチやマッサージ、好きな音楽を聴くなども効果的です。

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。

● 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、生活リズムを整えましょう。

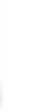
● 食生活を見直す  
食事はバランス良く。家族や友人と楽しく食事することも、ストレス解消につながります。お酒はストレス解消にはならないので、休肝日を設けるなどルールを決め、適量を守りましょう。

● 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らないので、休肝日を設けるなどルールを決め、適量を守りましょう。

● 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。全身の血行がよくなり、心身の緊張がほぐれます。ストレッチやマッサージ、好きな音楽を聴くなども効果的です。

### こころと体のセルフケア

### 困ったときは相談してみよう



## こころの電話相談窓口

3月は「自殺予防月間」

自殺者が多い3月は、自殺予防月間と定められています。こころの病気は自分では気付きにくいです。重症化すれば自ら命を絶つような事態にもなりかねず、周囲の人気付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。この機会に皆さんも「こころのメンテナンス」をしてみませんか。

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) ※精神科嘱託医による相談を月2回実施	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	月～金曜日 8:30～17:15(休日・祝日・年末年始を除く)	096(381)4454
	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 (人権推進課男女協同参画推進係)	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

# こころのメンテナンスしていますか ～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) 096(294)1075

体は特に問題ないが、心がモヤモヤする、イライラすることはありますか。体の異常は健診などを受けて、予防や治療ができますが、こころの健康はどうでしょうか。人は誰でも、ストレスや悩みを抱えながら生きています。時には気分が落ち込んだり、イライラすることもあるでしょう。しかし、ストレスと上手に付き合つことで、病気の予防にもなり、充実した生き方につながります。

### 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。左の表ような症状や行動パターンはありませんか。このようないろのサインに気づいたら、早めに対処することが大切です。
- 主なストレスサイン**
- 心の面**
- イライラする／怒りっぽくなる
  - 気持ちが落ち着かない
  - 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
  - 気持ちの浮き沈みがある
  - ものごとに集中できない
- 体の面**
- 肩こり、頭痛、腹痛などの痛みが出てくる
  - 胸がドキドキしたり、息苦しくなる
  - 寝つきが悪くなる／夜中や朝方目が覚める
  - 食欲がなく食べられない／食べすぎる
  - 下痢したり、便秘しやすくなる
  - めまいや耳鳴りがする
- 行動の面**
- 人付き合いが面倒になり避けるようになる
  - ちょっとしたことで驚く／急に泣き出す
  - 遅刻、早退、欠勤が増えた
  - 飲酒量が増えた
  - 身なりにかまわなくなつた

症状が  
2週間以上  
続くときは  
専門機関へ

町では、健康診査・国保特定健康診査受診者に対し、「睡眠で休養が十分とれている」の問診項目で睡眠に関する実態把握をしてきましたが、平成29年度では、24・2%の人が、「いいえ」との回答になっており、年々増加しています。

人が増加しています

睡眠にはストレスが大きく関係しています。睡眠時間は脳のリフレッシュ時間です。良質な睡眠をとることで、ストレスの解消につながります。しかし、ストレスを抱えると、睡眠の質が悪くなってしまいます。また、睡眠時間が短いと疲れが取れず、ストレスをため込みやすくなってしまいます。しかし、ストレスが与えるのは、悪い影響ばかりではありません。スポーツでいい結果を残したいときや、大勢の前でスピーチするときなどは、神経伝達物質が分泌されて集中力を高めてくれます。ただ、長時間・過度のストレスは悪影響を及ぼすので、自分自身でケアする方法を学びましょう。

