



熊本のいのちの電話
自殺予防講演会開催

グリーンケアとは悲嘆のケアと言われます。「かなしみ」を知ることは、人の心を知り、人の繋がりに気づき、命を感じた先に、今を生きる前向きなケアとなります。

多くの命を守るための大切なケアのひとつを講演会でお伝えします。ぜひご参加ください。

●演題 ~哀しみに寄り添い
支え合うということ~



●講師 (一社) 熊本いのちの電話 代表理事 宮崎睦美さん

●日時 2月18日(日)

午後2時~4時

●場所 熊本県医師会館 2階ホール
(熊本市中央区花畑町)

●入場料 無料

●その他 無料手話通訳があります

●申し込み・問い合わせ

(福) 熊本のいのちの電話

☎ 096(354)4343

FAX 096(354)4665

視点を
きっか
けに
外に出ることも
大切です

「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っただけでも、気持ちが

http://www.mhlw.go.jp/kokoro/

「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っただけでも、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、趣味の仲間などに気軽に話せる人を増やしておきましょう。

「視点を外に出ることも大切です」
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。

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、自分自身を大切にすることも。

「困ったときは誰かに相談を」

「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っただけでも、気持ちが

「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っただけでも、気持ちが

「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、良質な睡眠、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。

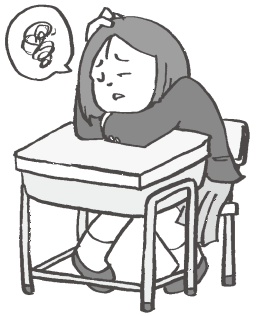
また、体がリラックスすると心もリラックスします。忙しい日常生活の中にリラックスできる時間

「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っただけでも、気持ちが

元気ですか？

あなたのココロ

～心と体の健康～



近年、心の病気になる人たちは急増し、国内の患者数は300万人以上になっています。

ココロの病気は自分には無関係だと思いませんか？

心の病気は誰でもかかり得る病気です。体の病気と同じように不調に気づいたら、早めに適切な治療を受けることが回復にとって重要です。

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？

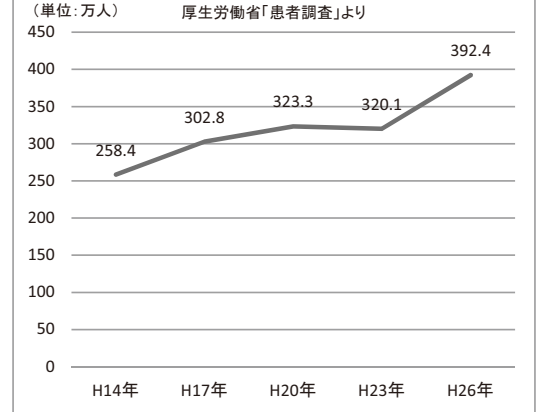
ストレスを知ってうまく付き合うための準備をしましょう。

●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



精神疾患のある総患者数の推移



※平成23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

「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、この良いストレスによる適度な緊張は、心身に良い影響を与え、心も元気になることもあります。

「ストレス」は日常の中で起きるさまざまな変化(刺激)です。震災時のように地震の影響で新たに出来たストレスもあれば、もともと感じていたストレスが強まって出てきていることも考えられます。



困ったときは相談しましょう

電話相談窓口

相談窓口	相談日時	電話番号	備考
ココロの健康相談 (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	心の悩み・心の病気・薬物・酒害・一般・思春期(性)相談
熊本のいのちの電話 (社会福祉法人熊本のいのちの電話)	24時間 365日	096(353)4343	毎月10日はフリーダイヤル ☎ 0120(783)556
熊本ココロの電話 (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	心身の悩み
熊本ココロのケアセンター (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	専門相談員が対応 震災によるココロの悩み相談
熊本県女性相談センター	月~金曜日 9:00~17:15 (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リア内)	月・木・金・土曜日 9:00~16:00 水曜日 9:00~20:00	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	ココロ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)		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 (人権推進課男女協同参画推進係)		096(293)7920	DVなど女性が抱える問題について



症状が
2週間以上
続くときは
専門機関へ

●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

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

- 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
 - 涙もろくなる