

3月は自殺対策強化月間

# 疲れていませんか？ こころの元気を保ちましょう



【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22-0506

## 日本の自殺の現状

日本の自殺者は、年間約2万人にのぼり、令和2年以降増加傾向にあります。新型コロナウイルス感染症流行前と比較すると、年間約700人増えています。その中でも働き盛りの女性の自殺者が目立っています。

## 新型コロナウイルス感染症とこころの問題

この背景には、新型コロナウイルス感染症の長期化が影響し、経済面での不安や生活環境の変化などがあり、見通しが立たないことが原因に挙げられます。行動が制限され発散する場もないため、自分では気付かないうちに心身が疲れてしまいます。「みんな大変だから」などとストレスをひとりで抱え込んでしまうと、気付かないうちにこころに不調をきたしてしまいます。つらいと感じたらひとりで抱え込まずに相談してください。

また、日頃からセルフケアを実施して、こころの元気を保ちましょう。

## 相談・セルフチェック

こころが疲れていると感じたら、無理せずセルフチェックや相談窓口を利用してください。

### ■こころの体温計

自分のこころの状態を知ることができるセルフチェックシステムです。



### ■相談窓口一覧



ひとりで抱え込まずに気軽に相談してください。

## おすすめリフレッシュ法

### 自律神経を活発に！朝のウォーミングアップ方法

朝の起床前に体を軽く動かすことによって、こころと体のバランスを整える自律神経を活発にします。

- ①寝たまま深呼吸をするように背伸びをする。背伸びをしたまま手を握ったり、開いたりする。



- ②ゆっくり体を起こし、片膝を抱えて胸に引き寄せ5秒キープ、もう片方も同様に行います。



- ③再度横になって、布団の上で大の字になり手足を開閉します。



- ④ゆっくり起き上がり、後頭部で手を組み合わせ、肘で顔を挟むようにして軽くたたきます。



### 4-7-8呼吸法

身体に十分な酸素を取り込むことで、心身の興奮を鎮め、寝る前に行うと寝付きも良くしてくれます。



- ①鼻から息を吸いながら4つ数える。息を止めて7つ数える。

- ②8つ数えながら息をゆっくりはき出す。