

3月は自殺対策強化月間です あなたのこころは元気ですか？

3月は、進学や就職、引っ越しなど、生活環境が大きく変化し、ストレスを感じやすい時期です。ストレスを必要以上にため込まず、上手に付き合うことが大切です。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22 - 0506



健やかなこころは質の良い睡眠から

睡眠には、日々の疲労を回復させ、こころと体をゆっくり休めてストレスをため込まないようにする役割があります。朝起きたときに「よく眠れた」と実感できる睡眠は、生活全体の質を高めるだけでなく、こころの病気を予防します。

しかし、睡眠不足の状態が続くと、心身ともに余裕が失われてしまいます。

不眠の症状が2週間以上続く場合は、こころの病気のサインかもしれません。我慢せず、早めに医療機関を受診しましょう。

Q. 睡眠で疲れが取れていますか？



参考：令和4年筑西市健康づくりに関するアンケート調査結果報告書

質の良い睡眠をとるための5つの習慣

- ① 毎日同じ時間に起きて朝日を浴び、体内リズムを整える
- ② 朝食をとり、眠りと目覚めのメリハリをつける
- ③ 日中に適度な運動を行い、寝つきをよくする
- ④ 入浴、好きな音楽、香りなどでリラックスできる環境を整える
- ⑤ 寝る前は刺激となるものを控える（アルコールやカフェイン、スマートフォンの使用を控える）



セルフ
チェック

「こころの体温計」でセルフチェック

ストレスやこころの落ち込み度を
チェックしてみましょう。



サポート

「こころといのちの相談窓口」

つらい時はひとりで抱え込まず、
相談してください。



こころの健康づくり講演会を開催しました

11月6日、笹原信一郎氏（筑波大学医学医療系教授）から「ゲートキーパーから学ぶメンタルケア」をテーマに講演いただきました。164人が参加し、多くの学びを得ました。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、支援につなげ見守る人のことです

講演内容の要点



笹原 信一郎 氏

- 自殺による死亡数は、交通事故死亡数の約7倍
- 睡眠不足（起床後17時間経過した脳状態）は、酒気帯び運転の脳と同程度の状態になってしまうため、睡眠不足には注意が必要
- 相手の話をじっくり聴いて受け止め、自分の意見も伝える“対話”が大切
- 社会とのつながりをもつことが、こころの幸せや長生きにつながる

