

こころの健康を保つために

新型コロナウイルス感染症は、私たちの生活に大きな影響をもたらしています。仕事や家庭のストレス、経済的不安、行動の制約、人とのつながりが薄れてしまうことなど、不安や憂鬱な気持ちになる機会が多くなっていませんか？
こころの健康を保つためのセルフケアや大切な「いのち」を守るために周囲の人ができることをご紹介します。

こころの健康状態をチェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

出典：厚生労働省「うつ対策推進方針マニュアル」

5つの項目のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障がでたりしている場合は「うつの可能性」があります。
このような場合には、医療機関や保健所、市の相談窓口にご相談ください。

東温市携帯およびパソコンサイト「ぐっすり眠れてる？」

携帯及びパソコンでは、不眠・ストレス度のセルフチェックができます。また、相談先等の情報も掲載されています。あなたも、あなたの大切な人も一緒にチェックしてみましょう。



<http://www.gussuri-toon.jp/>

こころの健康を保つためのセルフケア

ストレス反応が現れたときに、適切な対処法を実践することで反応を鎮めていきます。多様な対処法を身につけておくと、さまざまなストレス反応に対して、適切な対処ができるようになります。



★生活リズムを一定に
十分な睡眠時間を確保
しましょう。

★バランスの良い食事
こころにも栄養補給が
必要です。



★運動習慣
散歩・ウォーキングなど
の軽い運動をしましょう。

★こまめなストレス解消
自分に合った趣味、入浴
などでリラックスしま



★からだの健康チェック
からだの不調があると、気分も沈みやすくなります。
不調を感じたら、早めに治療を受けましょう。



周囲の人にSOSを出す

不安やストレスを感じた時、周囲の人に「助けて」と言っていますか？
自分の力で解決できない問題や悩みを抱えている時、困っている時に、誰かに助けを求めて支援してもらうことは、重要なストレス対処法の一つです。困ったときに「助けて」とサポートをお願いすることは、大切な「生きる力」です。

児童・生徒を対象にしたSOSの出し方に関する教育
東温市では、令和3年度から小学5年生及び中学1年生を対象にSOSの出し方に関する教育を行っています。
この教育は、不安や悩み、ストレスへの様々な対処方法を理解し、周囲にSOSを出すことができるようにすること、また友人など周囲の人から相談を受けた時の対応(SOSの受け止め方)について学ぶこと

大切な「いのち」を守るために周囲の人ができること

★ゲートキーパーの役割



悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーといっています。

1.サインに気づく

- 口数が減った
- 食事が減り、痩せた
- 生活が不規則になった
- 風邪を引きやすくなった
- 趣味等に興味がなくなった

家族
友人

- 早退や遅刻が増えた
- 机回りの整理整頓ができなくなった
- 何かにつけて異動を希望する
- 小さなミスをいつまでも引きずる
- 疲れや身体の不調を訴える

職場

2.声をかける

声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れていますか？(2週間以上続く不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど・・・
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



大切な人が悩んでいることに気づいたら、
一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

3.傾聴する

- ✿まずは、話せる環境を作りましょう。
- ✿心配していることを伝えましょう。
- ✿悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ✿誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ✿話を聞いたら、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

話してくれて
ありがとう♡

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

4.相談機関につなぐ

- ✿紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供しましょう。
- ✿相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の理解を得たうえで、可能な限り連絡先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ✿一緒に連携先に向くことが難しい場合は、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

5.見守る

継続的な関わりができる場合は、つないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

★ゲートキーパー自身の健康管理

心をつかい、集中して話を聞くことは大変であり、支援者自身の疲れを癒すことが大切です。相談終了後には、意識して気持ちのクールダウンを行ってください。

〇つらい時は一人で抱え込まず、誰かに相談をしましょう

こころの健康相談

月1回程度精神科医師等と保健師が予約制で実施しています。

問い合わせ：東温市健康推進課 089-964-4407

<月～金曜日8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)>