

## こころの健康大切に

### 心の状態を知りストレス解消を

悩みやストレスは、多かれ少なかれ誰にでもあり避けられないものです。ストレスなど自分の心の状態を知り、対処していくことがこころの健康づくりには大切です。

### ストレスについて知る

ストレスとは、こころが外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、仕事や職場、家庭や健康、経済上や生活上の悩みなどさまざまな要因があります。こころの健康に問題となる場合があります。

また個人差はありますが、生活上の変化は、良いことも悪いこともすべて心にとっては刺激となります。ですから悩みとなる出来事はばかりでなく、昇進、結婚、出産といった嬉しい事もストレスとなることがあります。

### ストレスのサイン

ストレスにより、私たちの心身はさまざまな影響を受け、ときには症状として現れます。それは心が発する危険サインといってもいいと思います。こうしたストレス反応は身体、心理、行動の3つの側面に現れ、人そ



【表2】こころの健康度チェック

| 自分でチェック                       |
|-------------------------------|
| ①毎日の生活に充実感がない                 |
| ②これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった     |
| ③これまで楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる |
| ④自分が役に立つ人間だと思えない              |
| ⑤わけもなく疲れたように感じる               |

これらのうち、2つ以上にあてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合うつ病の可能性を考えてみてください。

| 周りの人がチェック           |
|---------------------|
| ①口かすが減った            |
| ②イライラしている           |
| ③付き合いが悪くなった         |
| ④気弱な言動が目立つ          |
| ⑤仕事に身が入らない          |
| ⑥作業のスピードが落ちた、ミスが増える |

### 変化に気付く

悩んでいる人のサイン(変化)にまわりの人も気付いてあげることが大切です。家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける「気付き」、本人の気持ちや尊重し、耳を傾ける「傾聴」、早めに専門家に相談するよう促す「つなぎ」、温かく寄り添いながら、じっくりと見守る「見守り」をする人をゲートキーパーと言います。悩みを抱えた人

【表1】こころのストレスサイン

| ☆サイン1 身体面         |
|-------------------|
| ・肩こり ・目の疲れ ・疲労    |
| ・肌荒れ ・脱毛 ・頭痛      |
| ・腰痛 ・不眠 など        |
| ☆サイン2 心理面         |
| ・不安 ・落ち込み ・イライラ   |
| ・怒り ・集中力低下 ・希望のなさ |
| ・訳もなく涙が出る など      |
| ☆サイン3 行動面         |
| ・生活の乱れ ・過食 ・散財    |
| ・過度の飲酒、喫煙 ・ギャンブル  |
| ・暴言、暴力 ・遅刻、欠勤 など  |

きには相談、受診など早めの対処をすることが大切です。また心の病気は本人が気づかないことも少なくありません。家族など身近な人の心の不調に気がつきましょう。

### ストレスをためないポイント

- ◎ 毎日の生活習慣を整える
- ◎ 良質の睡眠：安眠できる環境を作り、12時前に就寝。就寝前の飲酒、飲食は避け、毎朝決まった時間に起きる。
- ◎ バランスの取れた食事：栄養のバランスを考え、食べ過ぎに注意する。
- ◎ 適度な運動習慣：ウォーキングやストレッチなど簡単な運動や、

### 困ったときには相談

悩みやストレスがいつまでも解消されない、心身の不調が続いているなど、一人で解決できない問題が起これたら、家族や知人など誰かに相談してみよう。ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで、心は軽くなります。また問題を冷静にとらえるきっかけになるなど解決の糸口が見えてくることもあります。

### お話しを聴くボランティア

心に寄り添って話しを聴く傾聴ボランティア「いいはあと」の会が活動を始めました。現在は、地区の公民館で高齢者の茶話会や在宅で介護している介護者さんの集まりを開催しています。傾聴ボランティアは、問題を解決するものではありませんが話しをすることで少しでもこころが軽くなるようお手伝いします。3月は自殺防止強化月間です。地域みんなが命を守りましょう。

## むし歯のない3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。



やま だりゆの すけ くん  
山田龍之介くん  
「チョコや甘いものは食べません。仕上げ磨きもしっかりやっています」



ちば りつたろう くん  
千葉湊太郎くん  
「食べたら歯を磨くようにしています」



### 音楽と読み聞かせで楽しく過ごす

子育て支援センターイベント「音楽とおはなしの世界でこころをのびのびと伸ばそう」を2月22日、町立

幼稚園で開催しました。11組子ども19人、大人14人の参加、土曜保育の子どもたちも一緒に参加しました。アンパンマン体操からスタートし、ピアノ講師の及川智恵さんと音楽サークルの皆さんによる演奏、パパ♡イッヨの皆さんが読み聞かせを行い、最後に「アイアイ」の歌をうたって終了しました。

参加者は、本物の楽器の音楽を聴き、体操をしたり、大型絵本や紙芝居を見たり、一緒に歌をうたって、楽しい時間を過ごせたようです。「もつと聴きたかった」と言う声がかげがえりました。



▶ピアノ講師の及川智恵さんと音楽サークルの皆さんによる演奏

### 3月の予定

- ◎ 園開放日(園庭・園舎) 毎週月～金曜日
  - ▽ 子育て支援センター 毎週水曜日
  - ▽ 長島保育所 4日(火)
  - ◎ のびのび広場 5日(水)
  - ◎ ビヨビヨ広場 6日(木)
  - ◎ おひさま教室②③ 7日(金)
  - ◎ おひさま教室① 7日(金)
  - ◎ なかよしサロン 11日(火)
  - ◎ のびのびクラブ 12日(水)
  - ◎ 給食試食会 20日(木)
  - ◎ おひさま教室②③ 27日(木)
  - ◎ おひさま教室① 27日(木)
- 詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター(平泉保育所内) 46-2767までお問い合わせください。