

ストレス上手に対処

「あなたは絶対に自信がありますか、心の健康に？」

これは厚生労働省が心の健康問題の正しい理解の普及のために作成した、国民向け指針「こころのバリアフリー宣言」精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すための指針の柱の一つです。

心の病気は、糖尿病や高血圧と同じで誰でもかかる可能性がります。また二人に一人は過去一カ月間にストレスを感じていて、生涯を通じて五人に一人は心の病気にかかるといわれています。

ストレスの要因は、職場や学校における人間関係、近隣との付き合い、家事、育児など日々の生活の中にあります。生きている限り環境の変化や刺激を受け、ストレスにさらされるわけですが、うまく対処しストレスをできるだけ減らす生活を心掛けよう。予防できる病気もあるはず。

ココロいきいき

心の健康度自己評価

- 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。
- ④自分が役に立つ人間だと思えない。
- ⑤ひどく疲れを感じる。
- ⑥よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。
- ⑦死について何度も考えることがある。
- ⑧気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。
- ⑨最近(ここ2週間)ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある。

※「はい」と回答した項目が

- ・①～⑤で2つ以上
- ・⑥～⑧で1つ以上
- ・⑦～⑧で1つ以上
- ・⑨に該当

いずれかに該当する場合は、心の健康に対する注意が必要です。専門家への相談を。

問い合わせは県精神保健福祉センター＝電0776(26)4400＝へ。

心の健康

ホッとサポートふくいとの上手な付き合い方をア(県精神保健福祉センター)ドバイスします。時には相(県)では、自分のストレス談の継続を勧めたり、医療に気づき、上手に対応でき機関を紹介することもあります。また、心を軽くするスキルを学ぶ「ストレスセミナー」も、毎月第四水曜日にセンターで開催しています。事前申し込みが必要ですが、無料で体をリラックスさせる方法や上手な自己表現法、不安との付き合い方を学び、ストレスの上手な対処法を身につけることが

ホッとサポートふくい＝電0776(26)4400＝や各地域の健康福祉センターでは、「こころの相談」を行っています。心身の不調、仕事のこと、家族のこと、学校のことなど、独りで悩まずに気軽に相談ください。自分だけは大丈夫と過信せず、自分自身の問題として捉え、「心の健康」について理解を深め

できます。うつ病など精神疾患は、多くの場合、最初は誰でも体験するような軽い症状から始まります。心配ごとがあるときに生じるような眠れない、食欲がないといった症状です。軽いうちにストレスを解消する工夫をしたり、生活を点検することが大事ですが、それでも解決できないときは早めにホッとサポートふくいなどに相談しましょう。悪化すると、自分を責めたり考え方の視野が狭くなります。早期発見、早期治療は心の病気も同じで、薬物療法、休息と環境調整、心理療法で回復する病気です。

健康

独りで悩まずに相談を

(県障害福祉課)