あなたの「こころ」元気ですか？

ストレスサインに気付き、SOSを出そう

皆さんは、自分の
ストレスサインに気付き、
必要な時にSOSを出すことが
できているでしょうか。
自分の心に問いかけながら、
一度振り返ってみましょう。

ストレスサイン出ていませんか？

ストレスサインとは、ストレスを感じたときに心・身体・行動などに出る症状のことです。具体的なストレスサインは次のようなものです。

心のサイン

□不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
□ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
□気分が落ち込んで、やる気がなくなる
□人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

□肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
□寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
□食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
□下痢したり、便秘しやすくなる
□めまいや耳鳴りがする

※体のサインは他の病気の可能性もあります。症状が重い、長く続く場合は症状に合った専門医を受診しましょう。

行動のサイン

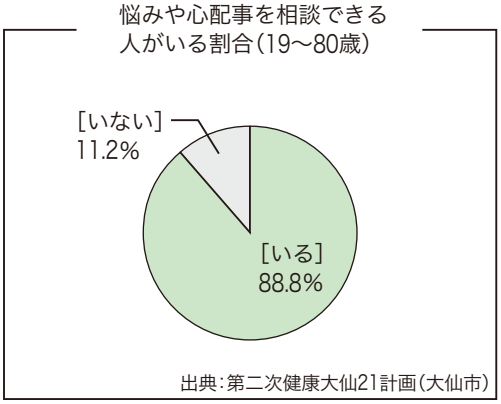
□飲酒の量や喫煙の量が増える
□仕事でのミスが増える

思い当たるサインはありましたか？また、皆さんの身近な人（家族・友人・職場の人など）がこのようなサインを出していないでしょうか？

ストレスサインはなかなか自分では気付きにくいものです。身近な人のストレスサインに気付いたら、声をかけてあげましょう。皆さんが「どうしたの？大丈夫？」と声をかけることで救われる人がいます。

SOS出せていますか？

「第二次健康大仙21計画」の策定にあたり、市民の皆さんを対象に行った「健康と生活習慣に関するアンケート調査」（平成27年度実施）では、２２５０人の回答者（19～80歳）のうち約9割の方が「悩みや心配事を相談できる人がいる」と回答していました。しかし一方で、約1割の方が「悩みや心配事を相談できる人がいない」と回答しています。



皆さんのSOSお聴きします

自身や身近な人のことについて「周りに迷惑や心配をかけそうで誰にも相談できない」「周りの人に相談しても問題が解決しなかった」このような場合は、専門の相談窓口に相談しましょう。

健康増進センターでも相談を受けています。健康増進センターでは「どこに相談したらいいか分からない」という場合も、お聞きした内容に応じて相談窓口を紹介します。まずはお電話ください。

［参考文献］厚生労働省「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html

interview

大仙市メンタルヘルスサポーターひだまり会長の石田裕美子さんにお話を聞きました。

あなたの不安や悩みを聴いてくれる皆さんがいます

「ひだまり」でほっとひと息しませんか？

あなたの胸の中に誰かに話したら「スッキリ」するかも知れない小さな心配事はありませんか。それを話せる人はいますか？ひだまりは、あなたの身近な話し相手のひとつになれたらとコーヒーサロンを開催しています。あなたの言葉で、思いつくままにお話ししてください。

「話す」事で心配事をちょっとだけ手放して、少しだけ離れた所においてみることができ、解決の方向へ向えます。そのお手伝いを少しだけさせていただきます。「しゃべったらスッキリした」と言ってもらえると嬉しいです。そこからきっと解決の糸口が見つかるでしょうから。苦しい事やつらい事ばかりだけでなく、うれしい事、楽しい事もお聞かせください。サロンは、ゆっくりと楽しい時間を過ごしていただく場でもあります。一人よりみんなで飲むお茶はおいしいですよ。

私たちは市のメンタルヘルスサポーター養成講座を修了した有志で、縁側でひなたぼっこしながら語り合えるようにと「ひだまり」と名付けました。自分が「困ったなぁ」と思ったとき、自分と同じ目線で話を聞いてくれる人・行ける場所があったらいいな、という会員の思いの会です。コーヒーサロン「ひだまり」は、大川西根公民館と市民活動交流拠点センター（Anbee大曲２階）で毎月開催しています。大曲地域にお住まいの方だけでなく、どなたでもご参加ください。また、「うちの地域でも」というご希望がありましたら、ご連絡をお願いします。

ひだまりコーヒーサロンが、皆さんとの心の健康の出会いの場となりますよう、温かいコーヒーを入れてお待ちしております。

コーヒーサロンひだまり

◆**期日・会場**／
毎月第１火曜日・大川西根公民館
毎月第２水曜日・市民活動交流拠点センター
（Anbee大曲２階）

◆**時間**／午後１時～３時

◆**参加費**／100円

【問い合わせ】
大仙市メンタルヘルスサポーターひだまり
☎080-1819-5322（午前11時30分～午後２時）

つらいときは、信頼できる人や医療機関を頼りましょう

次のようなときは、医療機関（メンタルクリニックなど）の受診を検討しましょう。

- **眠れない日が続く**
- **食欲がない**
- **何もする気になれない**
- **こころの不安定な状態が２週間以上消えない**

つらいときは、一人でがんばろうとせず、信頼できる人や医療機関に相談するなどして、できるだけ早く対処することが大切です。

こころとからだの健康相談
健康増進センター
（担当地域／大曲）
☎０１８７（62）１０１５
健康増進センター西部
（担当地域／神岡・西仙北・協和・南外）
☎０１８７（75）０４７６
健康増進センター東部
（担当地域／中仙・仙北・太田）
☎０１８７（56）７２１１

こころの健康相談
ほっとスペース（予約制）
（臨床心理士によるカウンセリング）
☎０１８７（62）９３０４
※相談内容などの秘密は厳守します。