

ストレスをためないために、こころをいたわりましょう

**会** 日常の様々なことがストレッサー(ストレスを与えるもの)となって 「こころの反応」が起き、こころやからだが疲れてきます。 こころの使わけ誰にでたちります。こころの健康を保つために、こころをいたわりました。

こころの疲れは誰にでもあります。こころの健康を保つために、こころをいたわりましょう。

子育てのこと

学業のこと

家庭のこと

仕事のこと

生活のこと



病気のこと

結婚、出産、引っ越しなど おめでたいこともストレス になることがありますよ

#### ストレスがたまると

#### ストレス反応(こころのサイン)

食欲がない



眠れない

気分の落ち込み



イライラする



体の不調



#### ストレスをためないために

普段から休養や趣味などご自分に合った方法でストレスを解消しましょう。 ストレスを感じていなくても、定期的にリフレッシュしましょう。

## ~おすすめリフレッシュ法~

#### 入浴でリラックス

全身の血行を促進し、代謝を活発 にします。また、こころの緊張を ときほぐす効果があります。

#### «入浴のポイント»

- ◎就寝前のお風呂はぬるめにする
- ◎ 入浴後のストレッチやマッサージは緊張した体を解放するのに効果的

#### 体を動かそう!

体を動かすことは、心を安定させるホルモン「セロトニン」の分泌につながりストレス解消の効果があります。

#### «世代別運動»

- ◎若年層 スポーツに取り組もう
- ◎中高年 積極的に歩こう
- ◎高齢者 ストレッチや体操を

1日10分程度しよう

#### 笑おう

笑うことはストレスが緩和されるだけでなく、免疫力が高まる・脳の働きがよくなるなどの効果があります。

#### «笑顔のレッスン!»

- ◎鏡の前で笑おう
- ◎口角を上げるだけで効果あり
- ◎作り笑いでも免疫力はアップ
- ◎家族や仲間と一緒に笑おう

問い合わせ先 宇部市保健センター TEL 0836-31-1777 FAX 0836-35-6533



こころが疲れたとき、誰かに話してみてください。きっとこころが楽になりますよ。裏面へどうぞ。



ひとりで抱えず、聞かせてください、あなたの思い





#### ☆こころの健康電話相談

#### 山口県精神保健福祉センター

電話:0835-27-3388 \*平成31年4月1日~番号が変わります。 083-901-1556

月曜〜金曜 9時〜11時30分 13時〜16時30分 (※祝日・年末年始を除く)

## ★「生きることがつらい」 と悩んでいるとき

## いのちの情報ダイヤル"絆"

(山口県精神保健福祉センター)

電 話 : 0835-22-3321 \*平成31年4月1日~番号が変わります。

083-902-2679

火・金曜 9時~11時30分、13時~16時30分 (※祝日・年末年始を除く)

#### \*こころの健康電話相談

## 山口県宇部健康福祉センター

電話: 0836-31-3200

月曜〜金曜 8時30分〜17時15分 (※祝日・年末年始を除く)

### ☆誰にも話せず ひとりで困っているとき

## 山口いのちの電話

電話: 0836-22-4343

年中無休 16時30分~22時30分

#### **☆こころの相談**

### 宇部市保健センター

電話: 0836-31-1777

Fax: 0836-35-6533

月曜〜金曜 8時30分〜17時15分 (※祝日・年末年始を除く)

## ☆こころの救急電話相談

(精神科受診など早急な対応に関する相談)

#### 山口県精神科救急情報センター

(山口県立こころの医療センター内)

電話: 0836-58-4455

24時間

# May

# 子どもや子育て中の人

★18歳までの子どもが かける電話

## チャイルドラインやまぐち

電話:0120-99-7777

毎日 16時~21時

☆子育てや青少年の相談 (子育て、学校、いじめなど)

こども・若者相談ダイヤル

電話: 0836-34-8333

月曜〜金曜 8時30分〜17時15分 (※祝日・年末年始を除く)