

考え方の癖を意識する

ストレスを長引かせないために、
ふだんから自分の考え方の癖を意識することが大切です。

物事の考え方は人それぞれですが、一般的に、楽観的な人やマイペースな人はストレスに強く、物事を悲観的に考える傾向がある人や、規則、時間に厳しい人はストレスをためやすいと言われています。

誰でも無意識のうちに特定の考え方を繰り返す習慣があり、ストレスを長引かせてしまうことがあります。考え方を变えることは簡単ではありませんが、さまざまな考え方のパターンを知り、自分の考え方の癖を意識することで、ストレスの要因を減らすことができます。

物事がうまくいなくても
ストレスを感じにくくなる考え方(例)

「やらなくてもよい方法」「別のやり方」「相手の事情」を考えてみる

他人の言葉や態度を気にしすぎない

短所よりも長所に注目する

運動、掃除、料理など、別のことに専念する

予定どおりに進まなくても臨機応変に考える

何もかもが自分の責任だとは思わない

このほか、心身の疲労を回復させるには、休息と生活リズムを整えることが大切です。まずは「適度な睡眠」「1日3回の規則正しい食事」などを心掛けてみてください。

こころの健康、応援します

こころの健康を学べる

専門家に相談できる

こころサポーターミニ講座

周りの人の心の不調や自殺に傾くサインに気づき、対応するこころサポーターの概要のほか、自分自身の心の健康づくりを学びます。

とき▶2月25日、3月4日いずれも金曜日午後1時30分～2時

ところ▶シリウス4階健康テラス

対象▶市内在住・在勤・在学者

定員▶各20人

申し込み▶2月22日(火)までに、直接または電話で保健福祉センター健康福祉総務課へ。住所、氏名、電話番号、講座名と参加希望日を記載し、ファクスも可。

こころと暮らしの総合相談会

こころの健康、生活、借金などの相談に、弁護士、保健師などの専門家が相談に応じます。

とき▶2月26日(土)午後1時30分～・2時30分～・3時30分～(いずれも40分)

ところ▶保健福祉センター

対象▶市内在住者

定員▶各先着2人

申し込み▶2月7日(月)～21日(月)に電話で健康福祉総務課へ。住所、氏名、電話番号、相談内容と希望する相談時間を記載し、ファクスも可。

講座、相談会について▶保健福祉センター健康福祉総務課地域福祉係 ☎(260)5604 ☎(262)0999

ストレスを長引かせないで

保健福祉センター障がい福祉課こころの健康係 ☎(260)5667 ☎(262)0999

私たちの日常生活には、さまざまなストレスがあります。中でも家庭や仕事の問題、人間関係などから受ける精神的なストレスは、こころの健康と深く関係しています。特にこの2年間は、新型コロナウイルス感染症の影響で、誰もが精神的ストレスを受けやすくなっています。「自分は大丈夫」と思っている、この機会に自分のこころと向き合ってみませんか。

長引くストレスはこころの病気の原因に

適度なストレスは緊張感や集中力を高めて仕事や勉強の能率を上げると言われていますが、長引くストレスは、こころの病気(うつ病*)の原因にもなります。次のサインを感じたら、早めに周囲の人や専門機関に相談してください。

*長引くストレスなどが原因で起きる、気分障害の一つ。治療には早めの受診が大切です。

うつ病のサイン

心理的サイン

イライラする、怒りっぽい、不安、無気力、など

身体的サイン

食欲の低下、頭痛、どうき、めまい、不眠、など

行動的サイン

深酒、過食、ケアレスミス、笑わなくなった、など



無理せず、ご相談ください

こころの健康相談(市)
☎(260)5667

とき▶月～金曜日午前8時30分～午後5時15分

ところ▶保健福祉センター障がい福祉課(電話相談もあり)。

精神保健福祉相談(県)
☎(261)2948

とき▶月～金曜日午前8時30分～午後5時

ところ▶厚木保健福祉事務所大和センター(中央1-5-26、電話相談もあり)。

やまと24時間健康相談
☎0120(244)810

24時間365日体制の電話相談。