

こころも、からだも元気に！ こころの健康を大切にしよう

「こころの健康」とは、単に病気ではない状態だけでなく、いきいきと自分らしく、充実した日々を過ごせる状態を指します。自分自身の心の健康を見つめ直し、
こころもからだも元気に過ごしましょう。

こんなことは
ありませんか？

それはストレスのサインかもしれません

いらいらする
ことが増えた



寝つきが悪い・
眠れない



やる気が出ない



頭痛や腹痛が
続く



ストレスとは

こころが感じるプレッシャーのことです。適度なストレスは生活にハリを与え、活力の源となりますが、過度なストレスはこころや体の調子を崩す要因となります。



自分のストレスサインを知り、気づいたら早めにセルフケアを行いましょう。

こころの健康を保つためのセルフケア5つのポイント

1 生活習慣



意識して生活リズムを整えましょう。
・バランスの取れた食事
・適度な運動習慣

こころの健康の土台になります。

2 睡眠



睡眠で体と脳を休ませましょう。
・成人の推奨睡眠時間は**6時間以上**
・時間だけでなく、質も大切！

3 リラックス



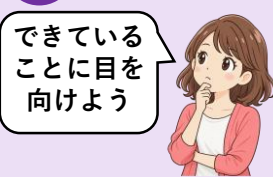
日常生活の中でリラックスできる時間を持ちましょう！

4 趣味・リフレッシュ



好きなことや楽しいことに夢中になる時間は幸福感を感じやすいと言われています。

5 考え方の癖



考え方やものの見方を少し変えるだけで、気持ちが楽になることがあります。

このような状態が**2週間以上**続くときは…

- 気分が落ち込む・憂鬱
- 眠れない・夜中に目が覚める
- やる気が出ない・楽しめない
- 食欲がない・体調がすぐれない



早めに医療機関や相談窓口へ相談しましょう。
早期の相談が、回復への第一歩です。



まずは身近な人や相談窓口にご相談ください

- 南陽市すこやか子育て課 0238-40-1691
- こころの電話相談(山形県) 023-631-7060