気づいてる？こころのSOS

ストレスとは、「こころが感じるプレッシャー」のこと。
ストレスには集中力ややる気が高まるなどのいい面もありますが、ストレスが大きかったり、長く続いたりすると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。ストレスとうまく付き合っていくにはどうすればいいのでしょうか？

あなたのこころ

「ストレスサイン」を知ろう

「ストレスサイン」とは、こころが出すSOSです。このサインを知っていれば早めに対処することができます。
右のストレスサインチェックシートを使って、自分のこころの状態を確認してみましょう。

ストレスサインに気づいたら…

一人で頑張ろうとしなくていいんです。ご家族や友人・同僚などに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどしてみましょう。身近な相談機関や医療機関に相談することもひとつの方法です。

ストレスの受け方は人それぞれ。
一つひとつは大したことないストレスでも、重なるときは特に注意が必要です。

☑してみよう！

ストレスサインチェックシート

身体面
- □肩こりや頭痛が続く
- □動悸や息苦しさがある
- □眠れない日が続く
- □お腹が痛い　□食欲がない
- □気がついたら食べ過ぎている

精神面
- □意味もなく不安が続く
- □やる気がなく、疲れている
- □持続力、集中力が低下する
- □ささいなことでイライラする
- □すぐカッとして、怒りやすい

行動面
- □仕事や家事が手につかない
- □好きだった食べ物が食べられない
- □朝起きられず、遅刻・欠勤が増える
- □酒の量やたばこの本数が増える
- □人との交流を避ける
- □ギャンブルをすることが増える

心の健康講演会

ストレスとの上手な付き合い方
～コロナ禍におけるメンタルヘルス～

時 3月4日（木）
10時～11時30分
所 市保健センター
定 50人（先着順）
申 2月1日（月）から電話で市保健センターへ

堀江 秀紀さん
（臨床心理士）

大切な人のこころ

＊ココサポ講座＊

悩んでいる人に気づき、自殺を防ぐ「命の門番」“ココロぽっとサポーター（略してココサポ）”。お互いに思いやり、心の健康を守るため、講座を受けてみませんか？

時 3月11日（木）10時～11時30分
所 市保健センター
定 20人　師 保健師
申 電話で市保健センターへ

身近な相談機関
- 市保健センター（鞠生町12-1・☎24-2161）
- 市障害福祉課（寿町7-1・☎25-2967）
- 山口県山口健康福祉センター 防府支所（駅南町13-40・☎22-3740）

問 市保健センター（☎24-2161 FAX 25-4963）