



# あなたの「こころ」と「からだ」は、 疲れていませんか？

日本における一番の自殺の原因は、「健康問題」です。

自殺の「健康問題」のなかでも「うつ病」が影響している場合が最も多いということが内閣府の調査で判明しています。

毎日の生活の中で私たちは、いろいろなストレスを抱えます。そうしたストレスが積み重なることによって引き起こされる病気が「うつ病」です。うつ病は誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

3月は進学・就職等で生活環境に大きな変化があり、1年の中でも「うつ病」になりやすくなる月です。

自分のところとからだを振り返り、体に現れるストレスサインに早めに気づくことが大切です。日頃から自分に合った方法でストレスを発散させ、こころの病気を防ぎましょう。

## 3月は、自殺対策強化月間です!!

### 「うつ病自己チェック」

(チェック項目)

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今では面倒に感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

※右記の2項目以上が2週間以上、毎日続いて辛い気持ちになったり、毎日の生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性があります。自己判断せずに周囲の人や専門機関に相談するなど、問題を一人で抱えないようにしましょう。

### うつを防ぐ!! 「睡眠とこころの健康」 にできること

1月21日に開催された、こころの健康づくり講演会で講師の長島寿恵さん(薬剤師・睡眠健康指導士)から、良い眠りのために次のことが挙げられました。

- ① 朝は太陽の光を浴びて起きる。
- ② 朝ご飯にタンパク質(納豆・魚等)をとる。
- ③ 体とこころのストレッチをして気持ちよくする。
- ④ 夕方軽く動いて体を温めたり、寝る少し前に熱すぎないお風呂にゆっくりつかると温まった体がさめてくると眠気が出やすい。

### 「コミュニケーションのとり方ミニ講座」を開催します

「身近な人の元気がない」「話を聞きたいけれど、どうやって声をかけたら良いか分からない」などのことを感じることがありませんか。日常の中で使えるコミュニケーションのとり方について講演会を開催します。

◆日時 3月25日(土)  
午後2時～2時40分

◆場所 市立小諸図書館

◆演題 「ほっとする聴き方って?」

◆講師 ワークポート野岸の丘  
精神保健福祉士 新津 薫氏  
※申込みは不要です。

### 「小諸市精神保健福祉のつどい」を開催します

今回のテーマは「個性をもった誰もが自分らしく生きていくために」です。「こころにやさしいまちづくり」には、地域とのつながりが大切です。そのための一歩として障害などにより支援が必要な人、支えるご家族、その地で暮らす人々と、それぞれの立場から日々感じている思いをお互いに知り合うための研修会を開催します。

◆日時 3月29日(水)

午後1時30分～4時30分

◆場所 こもろプラザ  
「ステラホール」

※申込みは不要です。  
▼申し込み・問い合わせ先  
はこべ会事務局  
(健康づくり課 健康支援係)