

### 自分なりの リラックス法を 身につけて

寝る前にゆっくり入浴する、好きな音楽を聴く、友人とおしゃべりする、趣味や旅行で気分転換するなど、自分がリラックスできる方法を見つけましょう。



### 質の良い 睡眠をとろう

睡眠不足は疲労をもたらすだけでなく、情緒を不安定にし、適切な判断をにぶらせるなど、ストレスを引き起こします。ぐっすり眠れるよう、睡眠のとり方にも心配りをしましょう。

#### 快適な 睡眠のポイント

- 朝日を浴びて体内時計を整える
- 夕食後のコーヒーや寝酒を避ける
- 自分に合った睡眠時間で、8時間にこだわらない



## ストレスと 上手に 付き合おう!

### ときには 「助けて!」の声を

話が苦手な場合は、SNSなどのツールを上手に利用しましょう。

### 適度な運動と 栄養バランスの とれた食生活を

適度な運動とバランスの良い食事は、からだはもちろん、こころにも健康をもたらします。

### 大きく深呼吸 (腹式呼吸)をする

腹式呼吸は自律神経を整えるので、精神を集中させ、落ち着かせる効果もあります。①3つ数えながら、息を鼻から吸う。このとき下腹部がふくらむようにする。②吸いきったところで息を止め、2つ数える。③6つ数えながら、ゆっくりと口から息を吐く。下腹部がへこむよう意識する。



**例えば...**

- これだけしかできなかった。 → **これだけできた!**
- やり方が人と合わない。気にくわない。 → **人の数だけ考え方がある。**
- できなければ意味がない。 → **できないときもある。次に生かすことが大事。**

### 物事の考え方、 見方を工夫する

こころが疲れてくると、物事の考え方や見方が固定的かつ狭くなりがちです。上手に発想の転換を図り、柔軟な思考力や広い視野を持つ工夫をすることでゆとりが生まれます。

## ストレス解消には「笑い」が最高!!

### 健康 ミニ知識

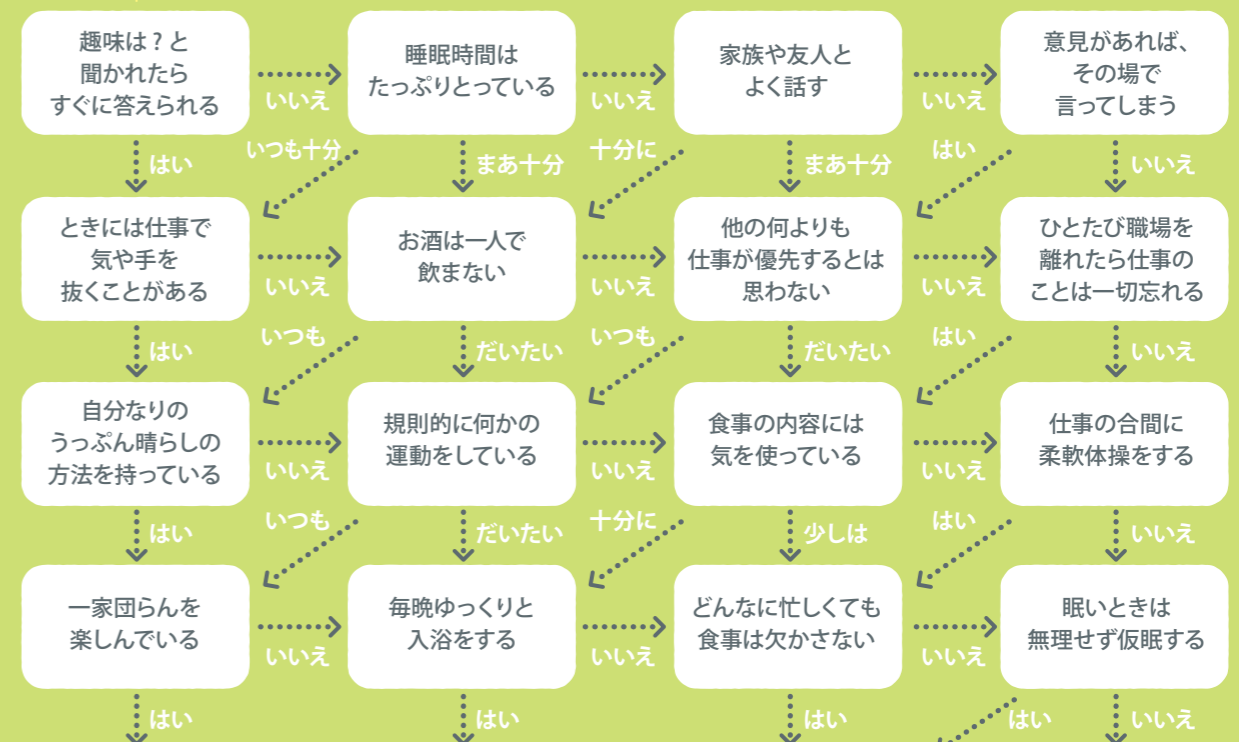
人は笑うと、マイナスの気持ちが薄らぎます。笑いには、楽しい気持ちになることはもちろん、自律神経を整え、こころの緊張をほぐすという働きがあるからです。おかしくもないのに笑えないという人も「笑顔」をつくるだけでも、こうした効果はあるといわれています。「笑顔」は「笑顔」を呼びおこします。ぜひとも「笑い」がある毎日を過ごせるといいですね。

～みんなの「生きる」を支え あしたへつなぐまち“かりや”～

# あなたのこころ お元気ですか

知らず知らずのうちにストレスで「こころ」が疲れ、からだやこころの病気を引き起こしてしまうことがあります。日ごろから自分のこころの元気を保つことが大切です。より良い生活習慣で上手にストレスと付き合しましょう。

## スタート あなたの「こころ」の元気をチェックしてみましょう! ストレス度セルフチェックチャート(関谷式)



### 合格圏です

ストレスとの付き合い方が上手です。この調子ならストレスがたまることはありません。いつまでも、こころとからだを健康に保ちましょう。

### まずまずです

やや真面目すぎのようです。もう少し気持ちを発散させ、なるように任せる気楽さを。周囲の人と楽しい生活を送りましょう。

### 要注意です

大きなストレスに襲われたときには倒れてしまいます。積極的にストレス解消法を実践して、ときには、自分のための時間をつくりましょう。

### 危険域です

あなたはストレスから病気になる危険が大。少しでも生活を改める必要があります。一人でがんばらず相談しましょう。病院で相談することもおすすめします。

# つらい気持ちを抱えるあなたへ

悩みや不安をひとりで抱え込んでいませんか？

## 勇気を出して相談しよう

つらい時は誰かに胸のうちを打ち明けてみましょう。「相談してくれたら力になるのに」と思っている人は、あなたが考えるよりずっと多いものです。

### 相談するメリット①

#### こころが軽くなる

話すだけでこころが軽くなります。共感してもらってこころが落ち着くと、気持ちも変わってきます。

### 相談するメリット②

#### 自分を客観視できる

感情的になっている、混乱しているなど自分の状況に気づくことができます。

### 相談するメリット③

#### 解決法に気づける

相談することで自分の状況を整理できると、問題解決の糸口を見つけやすくなります。

あなたを受け止めてくれる人が  
きっといます  
もう、ひとりでがんばらないで

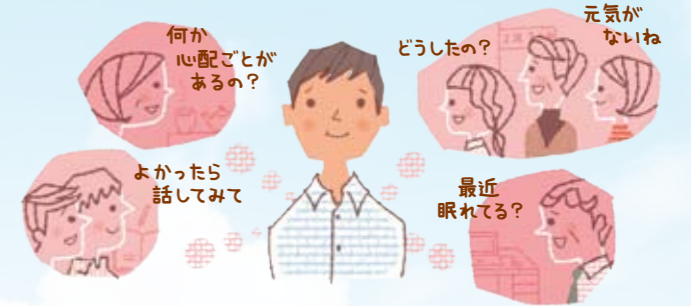


# 周囲のみなさんへ

## 周囲がわかる変化

- ▶ 表情が暗く、元気がない、涙もろい
- ▶ 体調不良の訴えが多い
- ▶ 周囲との交流を避けるようになる
- ▶ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- ▶ 落ち着きがない
- ▶ 飲酒量が増える など

ストレスが強すぎたり、抑うつ状態が長く続いていたりすると、心身のエネルギーを消耗し、自分から「助けて！」と声を上げることができない場合があります。そのため、本人の異変に周囲が気づき、早めに相談機関や専門家へつなげることが重要です。



## あなたにできる4つのポイント

### 1 気づく・声かけ

あなたのことを心配しているという気持ちを伝えましょう。

### 2 話を聴く

つらい思いを受け止め、相手に安心感を与えましょう。

### 3 つなぐ

安心して受診や相談がサポートできるようにしましょう。

### 4 見守る

つないだ後も見守っていることを伝えましょう。

## ひとりで悩まないで、まずはお電話ください！ 各種相談は「市民だより」をご覧ください

### 市が実施している相談窓口

- からだやこころの健康に関する相談**  
刈谷市保健センター ..... ☎23-9559
- 生活・DV等に関する相談**  
くらし安心課 ..... ☎62-1058
- 障害者の生活に関すること**
  - 障害者の生活に関する相談  
基幹相談支援センター 灯 ..... ☎63-6002
  - 障害福祉サービスに関すること  
福祉総務課 ..... ☎62-1208

- 高齢者の生活に関すること**
  - 高齢者の介護・自立した生活等に関する相談  
刈谷富士松地域包括支援センター（富士松中学校区） ..... ☎62-3033
  - 刈谷雁が音地域包括支援センター（雁が音中学校区） ..... ☎21-3561
  - 刈谷中部地域包括支援センター（日高・小高原・住吉小学校区） ..... ☎28-6071
  - 刈谷中央地域包括支援センター（亀城・衣浦小学校区） ..... ☎23-0280
  - 刈谷依佐美地域包括支援センター（依佐美中学校区） ..... ☎63-5235
  - 刈谷朝日地域包括支援センター（朝日中学校区） ..... ☎63-6700
  - 高齢者福祉サービスに関すること  
長寿課 高齢者の生活等に関すること ..... ☎62-1063  
介護保険サービス等に関すること ..... ☎62-1013

- 子ども・若者の生活に関すること**
  - 乳幼児の子育て等に関する相談  
中央子育て支援センター ..... (相談専用) ☎27-7830
  - 乳幼児の子育て支援サービスに関すること  
子育て支援課 ..... ☎23-8877
  - 子どもの発達や障害に関すること  
子どもと福祉の相談センター ひかりのかけ橋 ..... ☎87-1388
  - 子どもに関する相談  
子ども相談センター ..... ☎62-6313
  - 子ども家庭・ひとり親家庭に関する相談  
子育て推進課 ..... ☎62-1061
  - 青少年に関する相談  
青少年電話相談 ..... ☎23-8888
  - 概ね40歳までの相談  
子ども・若者総合相談窓口 ..... (予約専用) ☎95-0105

### 県等が実施している相談機関

- こころの健康やこころの悩みに関する相談**  
衣浦東部保健所 ..... ☎0566-21-9337  
愛知県精神保健福祉センター ..... ☎052-962-5377  
愛知いのちの電話 ..... ☎052-931-4343  
あいちこころほっとライン365 ..... ☎052-951-2881  
こころの耳電話相談 ..... ☎0120-565-455  
子どもSOSほっとライン24 ..... ☎052-261-9671  
チャイルドライン ..... ☎0120-99-7777

### あいち相談窓口ナビ

SNSによる相談や多重債務、労働問題等の相談窓口について、右記のコードから携帯電話でもご覧いただけます。（機種によっては読み取れない場合もございます。）



[https://www.pref.aichi.jp/seishin-c/soudan\\_navi/enter.html](https://www.pref.aichi.jp/seishin-c/soudan_navi/enter.html)