

誰も自殺に追い込まれることのない村上市を目指して

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53・2111 (内線2440～2442)

平成28年から令和2年までの5年間に、毎年15人前後の市民が自殺により尊い命を失っています。特に40～50歳の仕事に就いている男性や60歳以上で、同居家族のいる人の割合が高くなっています。

ストレスを 抱えやすくなっています

外部からの刺激で生じる緊張状態がストレスです。病気や睡眠不足、不安や悩み、人間関係がうまくいかない、また、進学や就職などによる環境の変化もストレスの原因となります。新型コロナウイルス感染症の流行により、これまで経験したことのないストレスから、気持ちの変化や身体の不調が起こることもあります。



自分自身のこころの 健康のために

- ①自分のストレスサインを知り、ストレスに気づいたら早めに休息をとる。気分転換をするなど自分でケアするようにしましょう。食べること、寝ることはセルフケアの基本です。ストレッチやゆっくりとした呼吸でリラックスすることも有効です。また、軽い運動で体を動かすなどでストレスに対処しましょう。
- ②心や体の不調を感じたら、一人で抱え込まず、身近な人に相談してみましょう。

話を聞いてもらうだけでも気持ち楽になることがあります。不調が続くときには、早めに専門機関に相談するようにつまじましょう。

【ストレス対処のための「3つのR」】

レスト (Rest)

＜休息、休養、睡眠＞

- ・ オンとオフの切り替え
- ・ 仕事中でもこまめに短い休憩をとる
- ・ 緊張を時々ほぐす

レクリエーション (Recreation)

＜運動、趣味、娯楽＞

- ・ 軽い運動で体を動かす
- ・ 好きなことをすることで、ストレスから意識をそらせる

リラックス (Relax)

＜ストレッチ、音楽、リラクゼーション＞

- ・ 呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張をとくなど
- ・ 音楽やアロマセラピー
- ・ 家族や親しい人との会話

家族、地域で気づいたら 声掛けを

食欲の低下や体重の減少、疲れやすい、やる気が出ない、不安や焦りが目立つなどを周囲が気づいたら、声を掛けてみましょう。不安な様子の人には穏やかなやさしい声で、静かな場所です話をしましょう。無理に話をさせることや、話を急がせることはせず、話を聞く際は、相手のペースに合わせて、じっくり耳を傾けることが大切です。地域の皆さんの気づきと声掛けが、大切な人の命を守ることにつながります。

