



な

何でもいいさ 発散しましょ!

日常からはなれ、自分がこころから楽しめることに没頭していると、嫌なことをいつの間にか忘れていたりします。趣味や旅行、親しい仲間との会話、カラオケで思い切り歌うなど何でもよいのですが、特にスポーツで体を動かすことは、ストレスに対する抵抗力を高める効果があり、ほどよい疲れが快適な睡眠を促すのでおすすめです。

夢チューになれること、きっとあるよ。



に

人間同士 話せばわかる!

人間関係に悩み、ストレスを抱えるようになる人は少なくありません。コミュニケーション力をアップして、他者との信頼関係を築けるようになれば、自然とこころにゆとりが生まれます。

- まずは、気持ちよくあいさつを
- 他者と考えや主張が異なるのは当たり前
- 自分の気持ちや意見を抑え込まない
- 相手の立ち場になって話を聞く

和やかな会話の秘訣は
ドルフィン・スマイル!



ぬ

ぬるめのお湯が もう最高!

入浴は家庭で簡単にできる最高のリラクゼーション法です。全身の血行をよくして、代謝が活発になり、心身の緊張をほぐします。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、硬くなったところと体をリラックスさせることで、快適な睡眠を得ることもつながります。

のんびりお湯に浸かると、みんないい顔になるよね。

ストレス知らずの アニマル かるた

気ままな動物たちをお手本に
自分なりのストレス解消法をみつけ
こころの病気を予防しましょう!



ね

寝るのも リズムが大切よ!

睡眠による“休養感”はこころの健康のためにとても重要です。日中の生活リズムを整える、寝具を変えてみるなど、質のよい睡眠を得るための工夫をしてみましょう。

《快眠のヒント》

- 日中の眠気で困らない程度の睡眠時間を確保しましょう
- 寝る時間にこだわり過ぎず、眠くなったら寝床に入る習慣を

※「極度に寝付きが悪い」「夜中に何度も目覚める」などの症状が2週間以上続いていたら、早めに受診・相談を。

焦らずに眠りたいときに眠ればいいさ。



の

飲んで発散 これ間違いない!

ストレスが溜まっているときや眠れないとき、お酒を飲んで気分を和らげようとする人は少なくありません。でも、お酒は一時的に気分を晴らすだけのもので、酔いが醒めるとかえって落ち込んでしまうことになります。不安の解消や入眠作用を得るための飲酒を繰り返すと、徐々に酒量が増え、「アルコール依存」のリスクを高めます。お酒は適量を心がけ、楽しみながら飲みましょう。

大酒を飲んで泥酔する人を“大虎”っていうらしい…



おかしいな、と思ったら迷わずに受診・相談を! 地域の各機関に相談してください。あなたは決して一人ではありません。

健康についての相談窓口	● 弥富市役所健康推進課	☎0567-65-1111 (平日8:30~17:15)
こころの健康(メンタルヘルス)に関する相談	● 愛知県津島保健所	☎0567-26-4137 (平日9:00~12:00/13:00~16:30)
	● 愛知県精神保健福祉センター [面接は要予約]	☎052-962-5377 (平日9:00~12:00/13:00~16:30)
	● あいちこころほっとライン365	☎052-951-2881 (毎日9:00~16:30)
精神障がい者の相談窓口	● 弥富市役所福祉課 (福祉サービス等相談)	☎0567-65-1111 (平日8:30~17:15)
高齢者の相談窓口	● 弥富市社会福祉協議会 (各種相談支援)	☎0567-65-3724 (平日8:30~17:15)
	● 弥富市地域包括支援センター	☎0567-65-5521 (平日8:30~17:00)
消費生活・経営・多重債務相談	● 弥富市役所商工観光課	☎0567-65-1111 (平日8:30~17:15)
	● 弥富市商工会	☎0567-65-3100 (平日8:30~17:15)
	● 愛知県消費生活総合センター	☎052-962-0999 (平日9:00~16:30、土日9:00~16:00)
子ども・青少年の相談	● 24時間電話相談「子どもSOSほっとライン24」	☎0120-0-78310 (毎日24時間)
ひきこもりの相談	● 愛知県津島保健所	☎0567-26-4137 (平日9:00~12:00/13:00~16:30)
	● ひきこもり専門相談(愛知県精神保健福祉センター) [面接は要予約]	☎052-962-3088 (平日9:00~12:00/13:00~16:30)
依存症	● 愛知県精神保健福祉センター (平日9:00~12:00/13:00~16:30) [面接は要予約] 【アルコール専門相談 ☎052-951-5015】【薬物問題に関する相談 ☎052-962-5377】【ギャンブル等依存症に関する相談 ☎052-951-1722】	
	● 愛西断酒会(アルコール相談)	☎0567-65-5255
女性の相談	● 女性悩みごと電話相談(愛知県女性相談センター) [家庭内不和、男女問題、経済不安、DV、人間関係等の相談]	☎052-962-2527 (月~金 9:00~21:00、土日9:00~16:00 祝日・年末年始を除く)
	● 自死遺族相談(愛知県精神保健福祉センター) [原則面接のみ]	☎052-962-5377 (第3木 14:00~15:30 [面接予約は平日9:00~12:00/13:00~16:30])

* 労働安全衛生法の改正に伴い、働く人を対象に職場でのストレスチェックが行われます。(従業員50人未満の事業場は努力義務) 年に1度、こころの健康診断を受けましょう。