

# 大変なときこそ 体と心を大切に

先行き不安のなかで、日々がんばっておられる皆さまへあたりまえのことですが、気力と体力が元手で大変なときこそ、体と心を大切にしてください

## 睡眠



睡眠は、体力と気力を回復させます。しかし、眠ろうとしてもなかなか眠れないときがあります。不眠が続いたり、熟睡感が得られないときは早めに受診しましょう。

## 食事と休憩

食事の時間はできるだけ確保しましょう。また、意識して休憩を取りましょう。食事や休憩の時は、目の前の課題を脇に置き、頭を切り換えましょう。そのほうが、頭の動きがよくなります。



## 体を動かす

少し体を動かすと、体の緊張がほぐれ血行が良くなります。ストレッチやマッサージ、深呼吸、トイレに行くことなど、まずやってみましょう。



## 話をする

誰かに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。相談窓口に電話をかけてみるのも一つの方法です。

## こんなときは 早めの受診

強いストレスの中で無理を続けていると、眠れなくなったり、食欲がなくなったりして、体力だけでなく気力までも弱くなってしまいます。何事もおっくうになってしまい、さらには判断ミスから余計な仕事を増やし、ますます気力を失いかねません。

- 疲れているはずなのに眠れない
- 食欲がなく体重が減少している
- 考えが堂々巡りになり先に進まない

もしも、こんな状態が続くときは早めに専門医療機関を受診しましょう。

あなたの生活習慣はいかがですか？  
チェックしてみましょう

チェックがいたら心の疲れをやわらげるセルフケアを！

### 身体活動

短時間でも楽しみながら体を動かす習慣がない。

### 学校仕事

やりがいを感じない。仕事や勉強のペース配分ができない。

### 休養

一日の中で心身を休める時間が短い。

### 食事

バランスよく食べていない。食事が楽しめない。

### 睡眠

ぐっすり眠れない。目覚めが悪い。

### 適度な運動習慣

- ・今より1日10分多く体を動かそう
- ・ウォーキングやストレッチなど簡単なものでOK
- ・家事でよく体を動かすことでもよい
- ・「またやりたい、楽しい」と思える程度の運動を

### ストレスをためこまない生活

- ・明日できることは今日しない
- ・物事に優先順位をつける
- ・生活をスローライフに
- ・信頼できる人(家族、同僚、上司、友だち、先生など)に気持ちを打ち明ける

### 自分に合ったリラックス法をもつ

- ・生活のリズム(睡眠、食事)を整える
- ・読書や音楽、映画鑑賞、カラオケ、おしゃべりなど、自分が心底楽しめる趣味をもつ
- ・お風呂でぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・ゆっくり腹式呼吸をする

### バランスのとれた食事

- ・規則正しく栄養バランスよく
- ・誰かと楽しみながら食べるのもよい
- ・食べ過ぎない
- ・飲酒は適量、毎日飲まない

### 良質の睡眠

- ・安眠できる環境をつくり、眠くなってから寝床に入る
- ・就寝直前の飲酒・飲食は避ける
- ・毎朝、決まった時間に起きる
- ・快適な目覚めがあれば、睡眠時間にこだわらない

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <http://kokoro.mhlw.go.jp>

「こころの耳」 働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供しています。

## 萩市 こころの相談日

予約制

- 何となく気分が落ち込んでしまう。
- 職場や学校に行きたくない。
- 子育てに悩んでいる。
- 不安や緊張することが多い。
- 過食や拒食などをくりかえす。
- 眠れない。 など

本人や家族、身内などこころの不調を感じておられる方の相談です。  
相談担当:保健師・臨床心理士(月1回)  
会場:萩市保健センター(萩市平安古209-1)  
日程:奇数月…第2・4火曜日  
10:00~12:00  
偶数月…第2・4木曜日  
13:30~15:30  
問い合わせ:萩市健康増進課(☎0838-26-0500)

## 萩健康福祉センター(保健所)の相談窓口

予約制

### こころの健康相談

### 暮らしと心身の総合相談会

### お酒の困りごと相談

こころの悩み、ストレス、思春期の問題等、専門の医師がお話をお聞きします。

- 日程 第3火曜日  
偶数月…公認心理師  
奇数月…精神科医師  
13:00~15:00

「お金や仕事のトラブル」、「トラブルに伴う心身の不調」などについて、弁護士、保健師などがお話を聞きます。

- 日程 奇数月 第4木曜日  
13:30~15:30

お酒に関する困りごとについて、お話を聞きます。

- 日程 原則  
毎月第4水曜日  
13:00~15:00

問い合わせ:萩健康福祉センター(☎0838-25-2667)

## 山口県の電話相談

### 心の健康電話相談

こころの健康全般に関する相談

- 日程:月~金(祝日を除く)  
午前9時~11時30分  
午後1時~4時30分  
☎ 083-901-1556  
(山口県精神保健福祉センターに設置)

### いのちの情報ダイヤル「絆」

「生きることがつらい」と悩んでいる方やそのご家族の方の相談

- 日程:火・金(祝日を除く)  
午前9時~11時30分  
午後1時~4時30分  
☎ 083-902-2679  
(山口県精神保健福祉センターに設置)

### こころの救急電話相談

精神科受診など早急な対応に関する電話相談

- 日程:24時間対応  
☎ 0836-58-4455  
(山口県立こころの医療センターに設置)

## 多重債務相談窓口

借金の問題でお悩みの方、解決方法は必ずあります。まずはご相談ください。

- 萩市消費生活センター 平日 8:30~17:15 ☎ 0838-25-0999
- 山口県消費生活センター 平日 8:30~17:00 ☎ 083-924-0999
- 消費者ホットライン 年末年始(12月29日~1月3日)除く毎日 10:00~12:00、13:00~16:00 ☎ 188
- 山口県弁護士会 萩法律相談センター(予約制) 毎週水曜日 13:00~15:00 ☎ 0838-24-0500  
\* 電話受付時間:月曜~金曜日 9:00~17:00
- 山口県司法書士会 総合相談センター萩会場(予約制) 第2土曜日 13:00~17:00 ☎ 083-924-5220  
\* 電話受付時間:月曜~金曜日 9:00~12:00、13:00~17:00

## DV(夫婦や恋人などの間に起こる暴力)に関する相談窓口

- 萩市女性相談窓口 平日 8:30~17:15 ☎ 0838-25-3366

## 萩市こころのリーフレット

# 大変なときこそ 体と心を大切に



萩市

萩市健康増進課(萩市大字江向510番地) 電話0838-26-0500