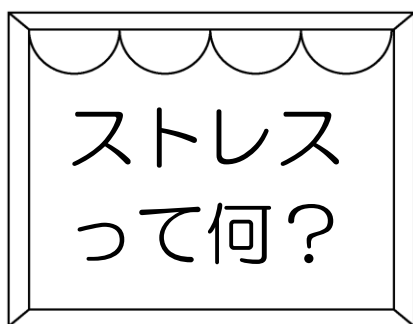


# ❀ 心のメンテ ❀ NO.1

令和4年8月25日  
長崎市立戸町中学校  
保健室

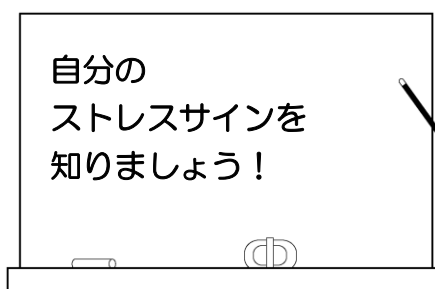
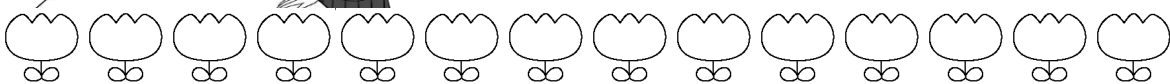
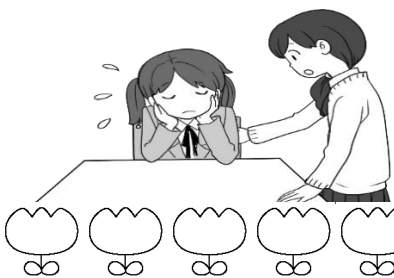
皆さん、お元気ですか？養護の松永です。  
今月から、保健日よりとは別に「心の健康」についてお便りを出していきます。  
「心のメンテ（メンテナンス）」を読んで誰かひとりでも「心が軽くなった」と思っていただけ  
るよう頑張ります。よろしくお願いします。



ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。外部からの刺激には、  
○環境的要因：天候や騒音など  
○身体的要因：病気や睡眠不足など  
○心理的要因：不安や悩みなど  
○社会的要因：人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどがあります。



その他にも、進学や就職、結婚、出産等の喜ばしい出来事も変化であり刺激となるためストレスの原因になる場合もあるそうです。



ストレスを受けている状態では、  
・眠れない  
・腹痛  
・怒りっぽくなる  
等のストレスサインが出ているものです。



こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。

時々、自分の状態を観察するようにしましょう。

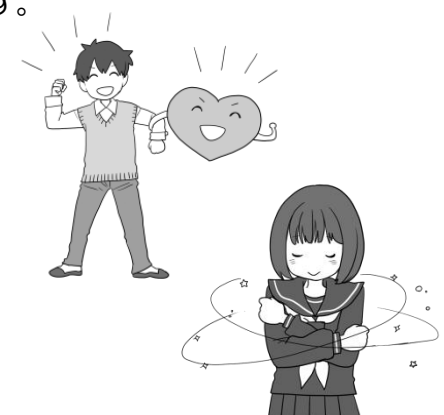
自分のストレスに気づけるようになると、休息をとる、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

## ストレスをためない暮らし方

### ○ライフスタイルはこころの健康にも大切 = 生活習慣

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の週間を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中でリラックスできる時間をもつことが大切です。

- ・ゆっくりと腹式呼吸をする
  - ・ぼんやりと窓の外を眺める
  - ・ゆったりお風呂に入る
  - ・軽く体をストレッチする
  - ・好きな音楽を聴く
- など気軽にできることをまずやってみましょう。



### ○頭を柔らかくしよう = 考え方

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。例えば、「必ず〇〇しなければならない。」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。

問題点や良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

### ○困ったときは誰かに話してみよう = 相談

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。

相談に乗ってもらえたという安心感も気持ちを落ち着かせるでしょう。

友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

こころとからだの不調が続く時には、早めに専門家に相談するようにしましょう。

※裏に専門家のご紹介をします。



## ☆こども向け相談窓口

24時間子供 SOSダイヤル (文部科学省)	☎：0120-0-78310 (無料) 24時間可
チャイルドライン (チャイルドライン支援センター)	☎：0120-99-7777 (無料) 16時～21時 ☆チャット可
子どもの人権110番 (法務省)	☎：0120-007-110 (無料) 平日17時15分まで ☆eメールでの相談も可
都道府県警察の少年相談窓口 (警察庁)	☎：0120-786-714 (無料) 平日17時45分まで ☆メールでの相談も可
児童相談所虐待対応ダイヤル 「189」(厚生労働省)	☎：189 (無料)
長崎県子ども・若者総合相談センター (ゆめおす)	☎：095-824-6325 平日10時～18時、土曜日10時～18時

## ☆生活に関する相談

よりそいホットライン【一般ライン】 (社会的包括サポートセンター)	☎：0120-279-338 (無料) 24時間可
長崎県子ども・女性・障害者支援センター (相談支援課)	☎：095-844-6116 平日9時～17時45分
長崎県ひとり親家庭等自立促進センター (エールながさき)	☎：095-813-0800
長崎県子どもの貧困総合相談窓口 (長崎県ひとり親家庭等自立促進センター)	☎：095-801-2442 平日10時～18時

## ☆女性の被害などの相談 (ストーカー・DV・性犯罪被害等)

DV相談プラス (全国共通ダイヤル)	☎：0120-279889 (無料) 24時間可
女性ホットライン (NPO法人DV防止ながさき)	☎：095-832-8484 月水13時～17時、19時～21時 土曜日13時～17時
性暴力被害者支援サポートながさき (長崎県犯罪被害者支援センター)	☎：095-895-8856 平日9時～17時

## ☆男性相談員による男性からの様々な相談

長崎県男女共同参画推進センター きらりあ	☎：095-825-9622 毎月第2・第4水曜日18時～21時
-------------------------	-------------------------------------

## ☆障害 (身体・知的・精神) の相談

長崎県子ども・女性・障害者 支援センター	☎ 身体：095-846-8905 知的：095-844-6250 精神：095-846-5115 平日9時～17時45分
障害者110番 (一般社団法人長崎県手をつなぐ育成会)	☎：095-846-8730
長崎県精神障害者団体連合会	☎：095-808-5830 火・金 11時～15時30分

### (引用・参考文献)

- ・厚生労働省 HP「みんなのメンタスヘルス 総合サイト」
- ・長崎県 HP「相談機関一覧」

