心の健康を守るために
気づく・整える・相談する

心の健康は、毎日の健康の一部です。忙しさ、季節の変化、仕事や家事、家族のこと、人間関係。生活の中のいろいろな出来事で、心は知らないうちに疲れます。

心の不調は「弱さ」ではなく、体の疲れと同じように起こる自然な反応です。早めに気づいて整えることで、つらさが長引きにくくなります。

こんな変化はありませんか？
―心と体のサイン

次のような状態が続くときは、心が休息を求めているサインかもしれません。

●気分・考え方のサイン

□ 気分の落ち込みが続く、涙が出やすい
□ イライラしやすい、怒りっぽくなった
□ 何をしても楽しめない、やる気が出ない
□ 自分を責める考えが増えた、不安が強い

●体のサイン

□ 眠れない、途中で目が覚める、寝ても疲れが取れない
□ 食欲がない又は食べ過ぎる
□ 頭痛、肩こり、胃の不快感、動悸などが続く

●行動のサイン

□ 集中できずミスが増えた
□ 家にこもりがち、連絡が億劫
□ お酒やたばこが増えた、衝動買いが増えた

※日安として、2週間以上続く、または生活（仕事・家事・学校）に支障が出ているときは、早めの相談が安心です。

今日からできる「こころの整え方」7つ

全部やる必要はありません。できそうなものを1つで十分です。

❶眠りのリズムを整える

眠る時刻よりも、起きる時刻をそろえるのがコツ。寝る前は明るい光やスマホを少し控えめに。

❷朝の光を浴びる

起きたらカーテンを開け、日光を数分浴びる。体内時計が整い、気分や眠りにも良い影響が出やすくなります。

❸体を少し動かす

散歩、ラジオ体操、ストレッチなど10分から。「頑張って運動」より「毎日ちょっと」が大事です。

❹食事は「整える」意識で

欠食が続くと、気分も揺れやすくなります。まずは温かい汁物や果物など、一品からでOK。

❺つながりを保つ

友達などに会うのが難しい日は、短い連絡でも十分です。「元気？」より「最近どう？」の一言が話しやすいこともあります。

❻情報に触れる時間を減らす

ニュースやSNSで不安が強くなることもあります。1日のうち「見ない時間」を決めるのも方法です。

❼気持ちを言葉にする

メモに「つらい」「不安」「疲れた」と書くだけでも整理になります。可能なら、信頼できる人に今の状態を一言伝えてみましょう。

ミニコラム：「休む」は立派な対処です

心が疲れているときは、気合いで押し切ろうとするほど空回りしがちです。

休むことは逃げではなく、回復のための行動です。休息を取ってもつらさが続くときは、相談することが次の一歩になります。

周囲の人にできること―声かけと見守り

家族や友人、近所の方の様子が「いつもと違う」と感じたら、まずは気づいて、そっと声をかけることが支えになります。

●声かけの例

「最近どう？ 眠れてる？」
「無理してない？ 話すだけでもいいよ」
「手伝えることある？」

●避けたい言い方（つらさを強めることがあります）

「気にしすぎ」「頑張れ」「根性で」

正論で励まし続ける、急いで結論を出す

●聴くときのコツ

アドバイスより、まずは話を遮らずに聴く
「そうだったんだ」「それは大変だったね」と受け止める
できる範囲で「一緒に相談先を調べる」「電話に付き添う」も有効です

相談の目安―迷ったら相談で大丈夫

次のいずれかに当てはまる場合は、早めに医療機関や窓口へ相談することをおすすめします。

□ 2週間以上、眠れない、気分の落ち込み、不安が続く
□ 仕事・家事・学校など、日常生活に支障が出ている
□ 食事が取れない、体重変化が大きい
□ お酒が増えるなど、やめたい行動がやめづらい
□ つらさが強く、これ以上抱えるのが難しい

「こんなことで相談していいのかな」と感じる段階こそ、相談のタイミングです。早めに話すほど、選べる方法が増えます。

相談は、解決だけでなく「整理」になります。相談すると、すぐに結論を出さなければならないわけではありません。

今の状況を一緒に整理し、休み方や受診の目安、利用できる支援につなげることもできます。

相談先

●桑折町役場 健康福祉課
（電話相談、来所相談）
電話：024（582）1134
024（582）1133
日時：月～金 8時30分～17時15分
※土日祝日、年末年始定休

●こころの健康相談統一ダイヤル
電話：0570（064）556
日時：月～金 9時～17時
18時30分～22時30分
（受付22時まで）
※土日祝日、年末年始定休

●福島いのちの電話
電話：024（536）4343
日時：年中無休 10時～22時
毎月第3土曜は10時～翌日10時まで
での24時間対応

●医療機関
かかりつけ医、心療内科、精神科など
（受診先に迷う場合は、町の窓口にご相談ください）