

【参 考】

【心の健康づくり 啓発グッズの貸出し・提供一覧の見本】

のぼり

自死対策のぼり旗



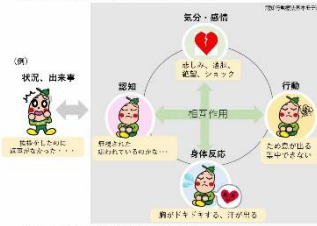
自死予防キャンペーンに併せて島根県が作成。イベント等でご活用ください。
ポールや土台も併せてお貸します。

パネル・リーフレット 1

ア ストレスとの付き合い方について考えてみませんか (パネル・リーフレット)

ストレスとの付き合い方について考えてみませんか

★ストレスが起きた時の反応
 状況・出来事に対して「認知」(気分・感情)「行動」(身体反応)の2つの反応が起きます。それらは相互に影響し合っています。



「認知」と「行動」は意識することで変化する可能性があります。この2つが互いに影響し合っています。



※本冊子に掲載されている内容は、あくまで参考情報です。具体的な内容は、担当医師にご相談ください。

日々の生活で感じるストレスコーピングを覚え、下に書いてみましょう!

「コーピング」：ストレスが起きた時に、心理的に対処することです。その対処法が効果的であれば、ストレスを軽減することができます。

コーピングの種類は、大きく分けて「問題指向型」と「感情指向型」があります。

問題指向型 (問題解決型) コーピング
 問題の原因や解決策を具体的に考えることで、問題を解決しようとするコーピングです。

感情指向型 (感情調整型) コーピング
 問題の原因や解決策を具体的に考えるのではなく、自分の感情を調整して、ストレスを軽減しようとするコーピングです。

問題指向型 (問題解決型) コーピング
 問題の原因や解決策を具体的に考えることで、問題を解決しようとするコーピングです。

感情指向型 (感情調整型) コーピング
 問題の原因や解決策を具体的に考えるのではなく、自分の感情を調整して、ストレスを軽減しようとするコーピングです。

問題指向型 (問題解決型) コーピング
 問題の原因や解決策を具体的に考えることで、問題を解決しようとするコーピングです。

感情指向型 (感情調整型) コーピング
 問題の原因や解決策を具体的に考えるのではなく、自分の感情を調整して、ストレスを軽減しようとするコーピングです。

※本冊子に掲載されている内容は、あくまで参考情報です。具体的な内容は、担当医師にご相談ください。

イ ストレス対処法のレパートリー (パネル・リーフレット)

ストレス対処法のレパートリー

「コーピング」とは、ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処法のことです。その対処法が効果的であれば、ストレスを軽減することができます。

コーピングは「行動」と「認知(考え方・考え方)」の2種類があります。

問題指向型 (問題解決型) コーピング
 問題の原因や解決策を具体的に考えることで、問題を解決しようとするコーピングです。

感情指向型 (感情調整型) コーピング
 問題の原因や解決策を具体的に考えるのではなく、自分の感情を調整して、ストレスを軽減しようとするコーピングです。

自分をほめる
 「頑張っているよ」「よくやっているよ」(自己肯定)

自然に触れる
 空を眺める、水に行き、散歩をする

起きた問題について整理する
 問題はなんだったのか? 何をどうするか? (日記を書く)

見る・眺める
 自然の風景、美しい景色をインターネットで検索

食べたり飲んだりする
 美味しいものを食べる、コーヒーを飲む

好きなものをイメージする
 大好きな場所、好きな人、好きな食べ物

思い出に浸る
 昔の思い出、子どもの頃の思い出

自分を癒す
 趣味を楽しむ、読書をする、音楽を聴く

問題を受け入れる
 「そんなこともあるよ」「起きてしまったことは仕方ない」

体を動かす
 散歩、ストレッチ、スポーツ

ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処法についてわかりやすく解説したリーフレットです。

ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処法についてわかりやすく解説したリーフレットです。

ウ パネルアンケート 「ストレス対処法～ハートの記入用紙～」 (パネル)

みなさんの日頃取り組んでいる
 ストレス対処法を教えてください。
 * ハートの用紙にストレス対処法をご記入し、貼ってください。



ここに記入していただいたことは、健康長寿推進会議の分科会の活動で活用させていただきます。(事務局：松江保健所の健康支援課 0852-23-1316)

ストレス対処法についてハートの記入用紙に記載してもらいます。たくさんの方のストレス対処法が集まって大きな花束になりますように。

エ リラクゼーション (パネル・リーフレット)

リラクゼーション

手軽にできるストレス軽減法として、腹式呼吸とストレッチがあります。

★腹式呼吸
 ゆっくりと息を吐く深い呼吸を意識することでリラックスできます。
 [準備] 両手を重ねておなかの前にあてる

ポイント
 ・ゆっくりと呼吸 (約5拍数えるイメージ) を吸う
 ・ゆっくりと呼吸 (約10拍数えるイメージ) を吐く
 ・おなかの膨らみがおもに動くように吐く

★ストレッチ
 実際に身体を動かしてみましょう!

上半身
 両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る

背中
 両手を組んで背へ伸ばしお尻をそのまじりこむようにして背中を丸める

腰
 足を伸ばしてからだを後ろにひねり背もたれをつかむ

ポイント
 ①はづみをはずすにゆっくり伸ばす
 ②痛みを感じるところまで伸ばさない
 ③10～30秒間伸ばし続ける
 ④交互に回す行う
 ⑤呼吸は止めずに自然に行う
 ⑥伸ばしている部位に意識をむける
 ⑦笑顔で行う

★他にも・・・

Point 親しい人々と交流する時間を持たしましょう

Point 笑いのすすめ

引用：心の耳「ストレスと上手につきあおう リラクゼーションのすすめ」

令和6年6月作成 松江保健所の健康支援課 (0852-23-1316)

気軽にできるストレス軽減法として、腹式呼吸とストレッチの方法を紹介しています。

パネル・リーフレット2

オ 最近眠れていませんか？ (パネル・リーフレット)

最近眠れていますか？

<不眠症状のタイプ>

- 「寝つきが悪い(入眠障害)」
- 「途中で目が覚める(中途覚醒)」
- 「朝早く目が覚める(早朝覚醒)」
- 「睡眠で休まった感覚がない(休養感の低下)」



<不眠症状が引き起こす悪影響>

不眠症状が続くと、眠気や疲労感をもたらし日中の活動に悪影響を与えるだけでなく、気づかないうちに**心身の健康**にも悪影響を与えかねません。

注意力の低下	記憶力・学習力の低下	代謝機能の低下
免疫力の低下	気分障害のリスク増加	生活習慣病のリスク増加

<不眠症状の背景>

うつ病や不安症などの精神疾患、睡眠時無呼吸症候群や身体疾患が隠れている場合もあります。

令和6年6月作成 松江保健所の健康支援課

～健康づくりのための睡眠のポイント～

環境づくり

- 日中にできるだけ日光を浴びる
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
- 室内は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床にはいる
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で寝る

運動・食事等の生活習慣

- 適度な運動習慣を身につける
- しっかりと朝食を摂り、就寝直前の夜食を控える
- 就寝前にリラックス
 - ・寝床に就く前に少なくとも1時間はリラックスする時間を確保しましょう
 - ・最適なリラクゼーション法を見つけましょう
 - ・無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入りましょう
- 規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の休息・睡眠にメリハリをつけましょう

- #### リラクゼーション法(例)
- ・腹式呼吸
 - ・音楽を聴く
 - ・ヨガ
 - ・アロマ など

嗜好品

- カフェイン
 - ・カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒーを700cc程度)を超えないようにしましょう
 - ・夕方以降はカフェインを控える
 - ・子どもや高齢者、妊婦はさらにカフェインを減量しましょう
- アルコール
 - ・晩酌は控えるにじし、寝酒はしない
- ニコチン
- 禁煙をめざしましょう

【カフェイン400mgの目安】
ドリップコーヒー 3杯まで
にしましょう！

生活習慣を見直しても不眠症状が改善しないと感じたときは
かかりつけ医等医療機関や相談機関に相談しましょう

参考文献 令和5年3月 厚生労働省「よい目覚めはよい眠りから始まるようであらぬ睡眠のこと」
令和6年2月 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
厚生労働省 e-ヘルスネット

【問い合わせ】 松江保健所 心の健康支援課 0852-23-1316

不眠症が引き起こす影響とより良い睡眠をとるためのポイントについてわかりやすく解説しています。

カ 令和6年度 心の健康相談のご案内 (パネル・リーフレット)

令和6年度 心の健康相談のご案内

会場	令和6年			令和7年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
松江保健所	9	14	12	11	8	12
東条中央 交流センター	22	28	26	28	29	28
東条南 健康センター	23	(休)	—	19	(休)	—

- ・前記 時 間：13:30～16:00
- ・申 し 込 み：相談日(土)の前日までに電話にてお申し込みください。
- ・担当スタッフ：精神科医、保健師
- ・原則として先着順ですが、**要予約、予約優先(1日複数回)を実施する予定に調整を要します。**

アルコール相談

会場	令和6年			令和7年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
松江保健所	4	2	6	4	1	5
東条中央 交流センター	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)

- ・前記 時 間：13:30～17:00
- ・申 し 込 み：相談日(土)の前日までに電話にてお申し込みください。
- ・担当スタッフ：アルコール専門医療相談員、酒害相談員、保健師、保健士

緊急の精神科受診について

電報の状況	対応方法
「精神科に連絡中」または「精神科に受診中である」など	主治医へご相談ください 精神科救急情報センターへご相談ください
「前もって受診する」「主治医に連絡がつかない」など	●平日 8:30～17:15 ☎ 0852-23-1316 ●夜間・休日 ☎ 0853-30-2100
「急を要する身体症状がある」「自分の身体を傷つける」「他人への暴行」など危険な行動がある	救急車を要請してください ☎ 119 警察署へ連絡ください ☎ 110

各種相談先一覧

分野	相談機関	電話番号	相談時間
心	松江保健所 心の健康支援課	0852-23-1316	
	松江中 健康支援課	0852-60-6154	
	松江南 健康支援課	0852-95-5236	月～金曜日/8:30～17:15 (8:30～12:29/1～3月3日休)
酒	松江中 酒害相談員	0854-23-3220	
	松江南 酒害相談員	0854-23-3216	
AA	松江南酒害相談員会	0852-66-3612	安～土曜日/3:00～16:00
	AAや回復センターAA	082-246-8600	月～金曜日/10:00～17:00 (8:30～12:29/1～3月3日休)

その他の相談先については、以下のホームページをご覧ください。
【松江中】 【松江南】

キ 令和6年度 こころのホットライン (パネル・リーフレット)

こころのホットライン

ひとりで悩まないで、まずは相談してみませんか？
松江保健所(松江市)各名簿掲載窓口一覧

相談内容	相談先	電話番号	相談時間
緊急な心身の安全を要する状況	救急センター	119	24時間
警察官による対応を要する状況	警察署	110	24時間
自殺の危険がある状況	自殺防止センター	0852-23-1316	平日 8:30～17:15 夜間・休日 0853-30-2100
精神科救急情報センター	精神科救急情報センター	0852-23-1316	平日 8:30～17:15 夜間・休日 0853-30-2100
心身の安全を要する状況	松江保健所 心の健康支援課	0852-23-1316	
心身の安全を要する状況	松江中 健康支援課	0852-60-6154	
心身の安全を要する状況	松江南 健康支援課	0852-95-5236	月～金曜日/8:30～17:15 (8:30～12:29/1～3月3日休)
心身の安全を要する状況	松江中 酒害相談員	0854-23-3220	
心身の安全を要する状況	松江南 酒害相談員	0854-23-3216	
心身の安全を要する状況	松江南酒害相談員会	0852-66-3612	安～土曜日/3:00～16:00
心身の安全を要する状況	AAや回復センターAA	082-246-8600	月～金曜日/10:00～17:00 (8:30～12:29/1～3月3日休)

相談内容	相談先	電話番号	相談時間
心身の安全を要する状況	松江保健所 心の健康支援課	0852-23-1316	
心身の安全を要する状況	松江中 健康支援課	0852-60-6154	
心身の安全を要する状況	松江南 健康支援課	0852-95-5236	月～金曜日/8:30～17:15 (8:30～12:29/1～3月3日休)
心身の安全を要する状況	松江中 酒害相談員	0854-23-3220	
心身の安全を要する状況	松江南 酒害相談員	0854-23-3216	
心身の安全を要する状況	松江南酒害相談員会	0852-66-3612	安～土曜日/3:00～16:00
心身の安全を要する状況	AAや回復センターAA	082-246-8600	月～金曜日/10:00～17:00 (8:30～12:29/1～3月3日休)

心の健康相談・アルコール相談の開催日、緊急の精神科受診方法について、各種相談先一頼を掲載しています。

松江圏域の各種相談窓口を掲載しています。
(こころの悩み・生活や仕事の悩み・こころの医療機関・女性や子どもが相談できる場所等)

パネル・リーフレット3

ク 9/10~9/16は自殺予防週間です (パネル・リーフレット)

9/10~9/16 は自死予防週間です

知っていますか？

自死は、自由な意志や選択の結果ではなく、健康問題や経済、生活問題など、様々な要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれ、「もう死ぬしかない」と視野の狭くなった状態で起こる死です。

自死を防ぐためには、**悩んでいる人の不調のサインに気づき、サインに気づいた人は悩みを受け止め、必要なサポートや支援につなぐことが大切です。**

いのちを支えるゲートキーパー



※ゲートキーパーとは、「門番」のことで、自死の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話しを聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る役割を担うのことをいいます。

この機会に、ご自身のことや周りの人に関してお悩みでしたら、気軽に専門機関へご相談ください。

※松江園城(松江市・安来市)における
相談先一覧はこちらです。



お問い合わせ 松江市・島根県共同設置松江保健所 心の健康支援課 TEL:0852-23-1316



令和6年8月作成:松江保健所の健康支援課

ケ 「助けて」って言うていいんだよ。 (リーフレット)



夏休み明けの9月は、若者・子どもの自死が増加することから、相談の呼びかけ等、取り組みを強化して集中的な啓発活動を実施します。

心の健康チェックができ、自死を防ぐために「気づく」「声をかける」等、周囲ができることについて記載しています。また、心の相談や労働相談、生活の悩み等、あらゆる相談先について紹介しています。

コ 世界メンタルヘルスデー(パネル・リーフレット)



1992年より世界精神保健連盟が、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、WHOも協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。

パネル・リーフレット4

サ 飲み過ぎが続くと健康への影響が出てきます！ (パネル・リーフレット)

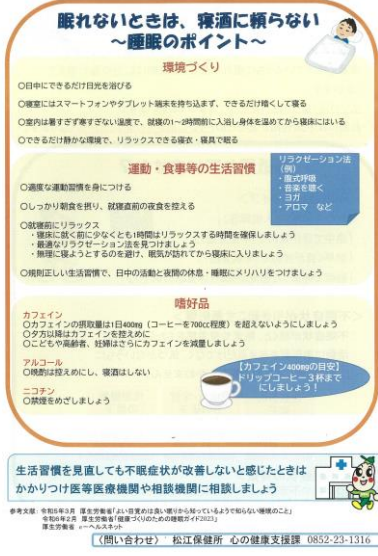
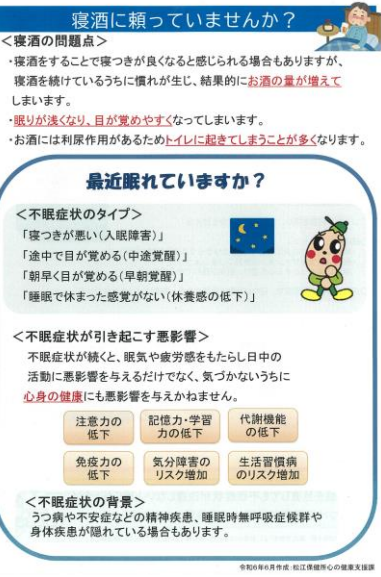


シ お酒との上手な付き合い方 (パネル・リーフレット)

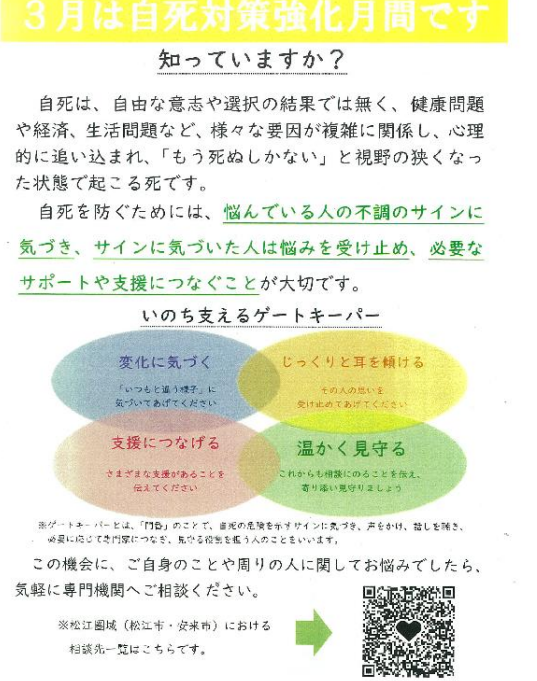


過度の飲酒によって起こる影響と、お酒との上手な付き合い方について解説しています。

ス 寝酒に頼っていませんか (パネル・リーフレット)



セ 3月は自死対策強化月間です (パネル・リーフレット)



寝酒の問題点や、眠れない時の寝酒に頼らない睡眠のポイントをわかりやすく解説しています。

国・地方公共団体・関係団体等が連携して 「いのちを支える自死対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。