

# まもろうよ ココロ

心の健康づくり

## 啓発グッズ一覧

貸し出し提供見本

### 啓発グッズの使用方法

#### 啓発グッズ利用の流れ



- ・活動計画へ記載し、グッズ利用の申請を行う
- ・左記QR、記載URLからデータダウンロードして印刷、動画視聴

#### 🧡 主なグッズ内容

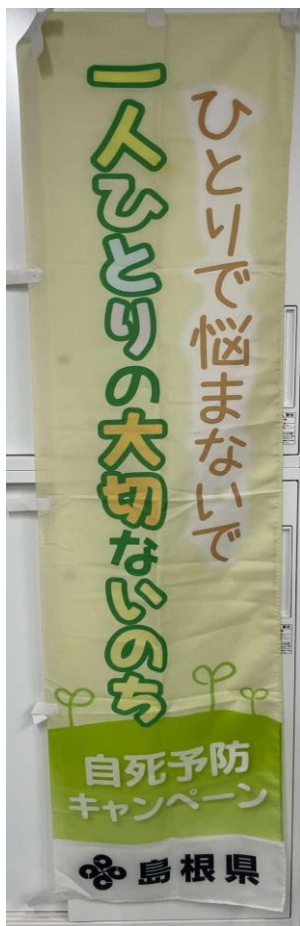
リーフレット・ポスター  
(掲示、配布など)

のぼり  
(掲示・キャンペーン)

パネル  
(掲示・キャンペーン)

eラーニング、動画  
(研修)

## メンタルヘルス 精神疾患、相談窓口 等



【自死予防キャンペーン のぼり】  
※ポールや土台も併せて借用可

ア まもろうよ こころ  
(パネル・リーフレット)

まもろうよ  
こころ

身近な人の違和感。  
それは悩みを抱えているサインかもしれません。

心配する気持ちを伝え、耳を傾け、温かく見守る。  
互いに支え合う気持ちを持つことで守れる  
暮らしと命があります。

松江保健所 相談先一覧

人は誰しもが落ち込むことがあります。  
これを読んでいるあなたも時には落ち込むこともあるでしょうし、  
もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。  
少しでも元気になってもらうために何かできることがないか



松江圏域 (松江市・安来市)  
相談先一覧

でも何をしたらよいかわからない  
と悩んだことはありませんか？

そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから  
はじめてみてはどうでしょうか。

令和3年2月松江保健所作成

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。

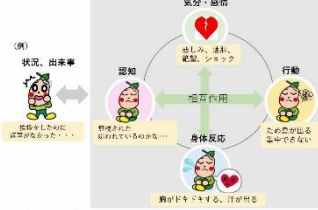
## イ ストレスとの付き合い方について考えてみませんか (パネル・リーフレット)

### 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4つの反応が起これば、それはストレス反応です。

※認知・感情・身体反応のいずれも、その状況に応じて異なる場合があります。



「認知」も「行動」は意識することで変換できます。この2つはつながりあいますが、ストレスを軽減する時「認知(思考)」が重要です。



図表1-1 ストレス反応のメカニズム

### 日々の生活で感じるストレスコーピングを覚えて、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。

その対処法が有効であれば、ストレスを上手に受け止めることができます。

コーピングの種類は、大きく「問題(ストレス)を回避する」と「問題(ストレス)を解決する」の2種類があります。

**問題(回避)型コーピング** コーピングの「物」で対処

**問題(解決)型コーピング** コーピングの「物」で対処

**問題(回避)型コーピング** コーピングの「物」で対処

**問題(解決)型コーピング** コーピングの「物」で対処

図表1-2 コーピングの種類

## ウ 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、ストレスが起きた時に、心理的に対処することです。

その対処法が有効であれば、ストレスを上手に受け止めることができます。

コーピングは「行動」と「認知(考え方)」の2種類があります。

「認知(考え方)」のレパートリー

- 自分をほめる
- 自然に触れる
- 起きた問題について整理する
- 見る・眺める
- 好きなものをイメージする
- 思い出に浸る
- 問題を受け入れる
- 体を動かす

「行動(考え方)」のレパートリー

- 食べたり飲んだりする
- 自分を感じる

図表1-3 ストレス対処法のレパートリー

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。

## エ 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、健康長寿しな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)

## オ 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

ゆっくりと息を吐き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
- おなかの膨らみがもとに戻るように吐く

#### ★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へそをのぞき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 はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- 2 痛みを感じるところまで伸ばさない
- 3 10~30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待ちましょ

**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)

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。

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。





## 【こころの耳 5分研修シリーズ 厚生労働省】

### (動画配信)

- 「こころの耳 5分研修シリーズ」は、3～5分程度の短い動画を通じて、セルフケアやラインによるケア、ストレスチェックなどについて、手軽に学べるミニ動画シリーズです。
- 医師や保健師、社会保険労務士、カウンセラーなどの専門家が、わかりやすく解説しています。  
社内研修の一部としても活用いただけます。

例)



※下記URLからご希望の内容を選択して動画を視聴

<https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/>

## 【こころの耳 eラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」 厚生労働省】

### (eラーニング)

- 一人一人の働く方が、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できることがセルフケアの基本となります。
- 最初のステップとしてストレスへの気づきと対処および自発的な健康相談といった基礎知識の習得と、最後には、「クイズ・セルフケア」が含まれています。セルフケアに関する理解度を測ることを目的とした計5問の三択クイズです。

1 職場でのご利用に際しましては、最初に「5分でできる職場のストレスチェック」①を受けてから、eラーニング「15分でわかるセルフケア」②「クイズ・セルフケア」③をご利用する流れをお勧め致します。※下記URLから視聴

- ①「5分でできる職場のストレスチェック」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>
- ② eラーニング「15分でわかるセルフケア」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/selfcare/>  
(資料PDF化も可能)
- ③「クイズ・セルフケア」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/quiz/>



2 職場の状況に応じて、次のような順序で行うパターンもあります。

1)標準パターン(約25分)

5分でできる職場のストレスチェック

↓

eラーニング「15分でわかるセルフケア」

↓

クイズ・セルフケア

2)短時間パターン(約13分)

・職場での時間があまり取れない場合は、eラーニングの前半のみを学ぶ方法もあります。

5分でできる職場のストレスチェック

↓

eラーニング「15分でわかるセルフケア」

第1章から第3章までを学ぶ

3)タイプ別パターン(約12分)

・ストレスチェックにて、ストレス反応、並びにストレス因子が低く、ストレス対処の方法ができていると判断した場合は、eラーニングの後半のみを学ぶ方法もあります。

5分でできる職場のストレスチェック

↓ ストレス反応、並びにストレス因子が低い場合のみ(画面が緑色の場合)

eラーニング「15分でわかるセルフケア」

第4章から第6章までを学ぶ

# 睡眠

最近眠れていませんか？  
(パネル・リーフレット)

厚生労働省 睡眠対策 ホームページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)

※下記URL からPDFダウンロードして利用

## サ 【子ども版】

**良い睡眠のためにできることから始めよう**

- 睡眠リズムを整える
- 睡眠環境を整える
- 生活習慣を整える
- 嗜好品を控える

**睡眠5原則**

1. 睡眠不足で体調不良の症状を察知したら、早めに睡眠リズムを整えよう
2. 夜に寝る・朝に起きる・食生活のサイクルを整えよう
3. 適度な運動、リラックスマッサージ、お風呂のぬるめ湯をとりましょう
4. 寝る前のスマホやテレビの光を避けよう
5. 寝れない・寝りが不安なときは、無理に寝ようとせず、無理なく寝よう

**Good Sleepガイド**

睡眠リズムを整えよう

睡眠環境を整えよう

生活習慣を整えよう

嗜好品を控えよう

**良い睡眠から健康に!**

睡眠リズムを整えよう

睡眠環境を整えよう

生活習慣を整えよう

嗜好品を控えよう

**睡眠5原則**

1. 睡眠不足で体調不良の症状を察知したら、早めに睡眠リズムを整えよう
2. 夜に寝る・朝に起きる・食生活のサイクルを整えよう
3. 適度な運動、リラックスマッサージ、お風呂のぬるめ湯をとりましょう
4. 寝る前のスマホやテレビの光を避けよう
5. 寝れない・寝りが不安なときは、無理に寝ようとせず、無理なく寝よう

<https://www.mhlw.go.jp/content/001288007.pdf>

## シ 【成人版】

**良い睡眠のためにできることから始めよう**

- 睡眠リズムを整える
- 睡眠環境を整える
- 生活習慣を整える
- 嗜好品を控える

**睡眠5原則**

1. 睡眠不足で体調不良の症状を察知したら、早めに睡眠リズムを整えよう
2. 夜に寝る・朝に起きる・食生活のサイクルを整えよう
3. 適度な運動、リラックスマッサージ、お風呂のぬるめ湯をとりましょう
4. 寝る前のスマホやテレビの光を避けよう
5. 寝れない・寝りが不安なときは、無理に寝ようとせず、無理なく寝よう

**Good Sleepガイド**

睡眠リズムを整えよう

睡眠環境を整えよう

生活習慣を整えよう

嗜好品を控えよう

**良い睡眠から健康に!**

睡眠リズムを整えよう

睡眠環境を整えよう

生活習慣を整えよう

嗜好品を控えよう

**睡眠5原則**

1. 睡眠不足で体調不良の症状を察知したら、早めに睡眠リズムを整えよう
2. 夜に寝る・朝に起きる・食生活のサイクルを整えよう
3. 適度な運動、リラックスマッサージ、お風呂のぬるめ湯をとりましょう
4. 寝る前のスマホやテレビの光を避けよう
5. 寝れない・寝りが不安なときは、無理に寝ようとせず、無理なく寝よう

<https://www.mhlw.go.jp/content/001288005.pdf>

## ス 【高齢者版】

**良い睡眠のためにできることから始めよう**

- 睡眠リズムを整える
- 睡眠環境を整える
- 生活習慣を整える
- 嗜好品を控える

**睡眠5原則**

1. 睡眠不足で体調不良の症状を察知したら、早めに睡眠リズムを整えよう
2. 夜に寝る・朝に起きる・食生活のサイクルを整えよう
3. 適度な運動、リラックスマッサージ、お風呂のぬるめ湯をとりましょう
4. 寝る前のスマホやテレビの光を避けよう
5. 寝れない・寝りが不安なときは、無理に寝ようとせず、無理なく寝よう

**Good Sleepガイド**

睡眠リズムを整えよう

睡眠環境を整えよう

生活習慣を整えよう

嗜好品を控えよう

**良い睡眠から健康に!**

睡眠リズムを整えよう

睡眠環境を整えよう

生活習慣を整えよう

嗜好品を控えよう

**睡眠5原則**

1. 睡眠不足で体調不良の症状を察知したら、早めに睡眠リズムを整えよう
2. 夜に寝る・朝に起きる・食生活のサイクルを整えよう
3. 適度な運動、リラックスマッサージ、お風呂のぬるめ湯をとりましょう
4. 寝る前のスマホやテレビの光を避けよう
5. 寝れない・寝りが不安なときは、無理に寝ようとせず、無理なく寝よう

<https://www.mhlw.go.jp/content/001288007.pdf>

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」に基づき、成人、子ども、高齢者の対象別に、良質な睡眠をとるための参考となる情報を、一般の方にもわかりやすくまとめています。

厚生労働省 睡眠対策 ホームページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)

※下記URL からPDFダウンロードして利用可能

## セ 健康づくりのための睡眠ガイド(リーフレット)

<https://www.mhlw.go.jp/content/001298243.pdf>



## ソ みんなねむれている？すいみんのひみつ (リーフレット)

<https://www.mhlw.go.jp/content/001508775.pdf>

## タ キミはちゃんとねむれている？

### すいみんカレンダーづくり (リーフレット)

<https://www.mhlw.go.jp/content/001532109.pdf>



# 子 寝酒に頼っていませんか (パネル・リーフレット)

### 寝酒に頼っていませんか？

<寝酒の問題点>

- ・寝酒をすることで寝つきが良くなると感じられる場合もありますが、寝酒を続けているうちに慣れが生じ、結果的に**お酒の量が増えて**しまいます。
- ・**眠りが浅くなり、目が覚めやすくなって**しまいます。
- ・お酒には利尿作用があるため**トイレに起きてしまうことが多くなります**。

### 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3年の発行後、松江保健所心の健康支援課

### 眠れないときは、寝酒に頼らない睡眠のポイント～

#### 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、眠気が覚め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・睡眠によりハリをつけましょう

#### 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めに
- 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

- 酔いは控えるにし、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】  
1リットルコーヒー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3年3月 厚生労働省「よい睡眠のはじめの1歩」から得られているような睡眠に関すること  
令和3年3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「睡眠ガイド」

【問い合わせ】 松江保健所 心の健康支援課 0852-23-1316

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。