

【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

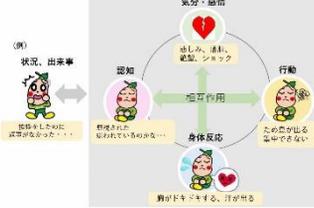
ア ストレスとの付き合い方について考えてみませんか (パネル・リーフレット)

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4つの反応が起きます。それらは相互に関連しています。

※「認知」→気分の状態や行動、その結果として認知が生まれます。



「認知」と「行動」は意識することで変換します。この2つはつながり、ストレスを減らす時「認知行動療法」があります。



図表1-1 コーピングカードを参考に作成しました。イラストはフリー素材「ピクスタ」より引用。イラストはフリー素材「ピクスタ」より引用。

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」：ストレスが体に与える影響、心理的負担を減らすこと。その対処法や方法を指し、ストレスを上手に受け止めることが可能です。

コーピングの種類は、大きく「問題解決型コーピング」と「感情調整型コーピング」の2種類があります。

| | |
|--|--|
| <p>認知 「考え方の転換」コーピング</p> <p>例：問題解決型(問題を解決しようとする)、感情調整型(自分の感情を調整しようとする)</p> | <p>行動 「行動コーピング」</p> <p>例：身体活動(散歩、運動)、読書、趣味、ボランティア活動、ペットの世話、旅行、友人と会う、ペットの世話、旅行、友人と会う</p> |
| <p>認知 「考え方の転換」コーピング</p> <p>例：問題解決型(問題を解決しようとする)、感情調整型(自分の感情を調整しようとする)</p> | <p>行動 「行動コーピング」</p> <p>例：身体活動(散歩、運動)、読書、趣味、ボランティア活動、ペットの世話、旅行、友人と会う、ペットの世話、旅行、友人と会う</p> |

図表1-2 コーピングカードを参考に作成しました。イラストはフリー素材「ピクスタ」より引用。イラストはフリー素材「ピクスタ」より引用。

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。その対処法は様々な種類があり、ストレスを上手に受け止めることができます。

「認知」(考え方の転換)「コーピング」の種類で行う「行動コーピング」-実際に何を行うか

図表1-3 コーピングカードを参考に作成しました。イラストはフリー素材「ピクスタ」より引用。イラストはフリー素材「ピクスタ」より引用。

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)

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

| | |
|---|--|
| <p>上半身</p> <p>両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る</p> | <p>背中</p> <p>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</p> |
| <p>腰</p> <p>足を伸ばしてからだを後ろにひねり背もたれをつかむ</p> | <p>ポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> ①はづみをはずら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 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」

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。

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、眠気や疲労感をもち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具・寝具を寝る



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)
・無式呼吸
・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
・アルコールは控えめにし、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】
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



参考文庫 令和5年3月 厚生労働省「よい目覚めはよい眠りから始る」ということで知らない「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7年度版 こころの健康相談 (パネル・リーフレット)

～まろうよ わたしのこころ～

令和7年度版 精神科医科・アルコール 専門相談員等による相談日程 【予約制】

「こころの平穏・調和」を阻害する要因の除去
「こころのこころ」等を通じて心身の調和を促す
「こころのこころ」等を通じて心身の調和を促す

○相談時間…1日 30分～1時間
○事前予約制…相談日の1週間前までに予約してください。
(申込先は松江保健所の健康支援課 ☎0852-23-1316
担当職員に相談してください。予約は無料です。精神科医科・
アルコール専門相談員等による相談は予約制です。)

※このこころの健康相談は、予約制です。当日予約も可能です。

| 相談内容 | こころの健康相談員/こころのこころの健康相談員 | アルコール相談員 |
|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 名称 | 健康相談員 健康相談センター | 健康相談員 健康相談センター |
| 時間 | 4月 22(水) 17(木) 10(金) 14(土) 18(日) | 4月 22(水) 17(木) 10(金) 14(土) 18(日) |
| 5月 24(金) 28(土) 31(日) | 5月 24(金) 28(土) 31(日) | 5月 24(金) 28(土) 31(日) |
| 6月 11(水) 25(木) 29(金) | 6月 11(水) 25(木) 29(金) | 6月 11(水) 25(木) 29(金) |
| 7月 28(水) 31(日) | 7月 28(水) 31(日) | 7月 28(水) 31(日) |
| 8月 5(水) 12(水) 19(水) 26(水) | 8月 5(水) 12(水) 19(水) 26(水) | 8月 5(水) 12(水) 19(水) 26(水) |
| 9月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) | 9月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) | 9月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) |
| 10月 30(水) 31(日) | 10月 30(水) 31(日) | 10月 30(水) 31(日) |
| 11月 13(水) 20(水) 27(水) | 11月 13(水) 20(水) 27(水) | 11月 13(水) 20(水) 27(水) |
| 12月 11(水) 18(水) 25(水) | 12月 11(水) 18(水) 25(水) | 12月 11(水) 18(水) 25(水) |
| 1月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) | 1月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) | 1月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) |
| 2月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) | 2月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) | 2月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) |
| 3月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) | 3月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) | 3月 2(水) 9(水) 16(水) 23(水) |

こころの病気の初期サイン

こころの病気になることは、多くの場合、少しずつ病気のサインが出ていくものです。
こころの病気の初期サインを知り、気づいていることに気が付いたら早めに専門家に相談するようにしましょう。

※このこころの健康相談は、予約制です。当日予約も可能です。

松江市・安来市にお住まいのみみなさんへ

令和7年度版 こころの健康相談

～まろうよ わたしのこころ～

松江市・松江市保健所
心の健康支援課

所在地 松江市東津向町1-11-3
いいいきプラザ高層3階
電話 ☎0852-23-1316
FAX ☎0852-21-2770



ひとりで悩まないで…相談窓口へ 受診の際は事前に予約をお願いします。

○こころの健康に関する相談
受付時間：平日8時～夕方15時(このダイヤは平日8時～18時)
相談は無料です。

○全国のこころの相談窓口
こころの健康相談員による相談は、
119番通報はできません。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。

○あなたのいのちを変えるための相談
相談員による相談は、
119番通報はできません。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。

○自死予防に関する相談
相談員による相談は、
119番通報はできません。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。

お悩みを相談してみませんか？

アルコール依存症とは
アルコール依存症とは、人が人間関係や生活環境にうまく適応できなくなるといわれています。アルコール依存症は、
119番通報はできません。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。

○相談機関
相談員による相談は、
119番通報はできません。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。

○アルコール専門医療機関、治療施設機関
相談員による相談は、
119番通報はできません。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。

○アルコール依存症治療施設
相談員による相談は、
119番通報はできません。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。
※相談予約受付時間はこちらをご覧ください。

松江地域のこころに関する医療について

【精神科医療機関情報】
松江地域のこころに関する医療機関の一覧を
掲載しています。

【こころのこころの医療機関情報】
こころのこころの医療機関の一覧を
掲載しています。

【こころのこころの医療機関情報】
こころのこころの医療機関の一覧を
掲載しています。

【こころのこころの医療機関情報】
こころのこころの医療機関の一覧を
掲載

パネル・リーフレット4

サ 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(早期覚醒)」
- 「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

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に
 - こどもや高齢者、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、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るときは
かかりつけ医等医療機関や相談機関に相談しましょう

※本文：令和6年3月 厚生労働省「よい睡眠はよい暮らしから始まる」として知らない睡眠のこと」
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

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。

シ 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。
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



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？

松江圏域(松江市・安来市)
相談先一覧

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。

出典：松江保健所「まもろうよこころ」
大石さんの悩みに基づく企画 | 松江保健所オンライン
出典：サポートセンター「ならう！大石さん」 | 厚生労働省

令和6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。