

# こころや体のサインに気づこう ～3月は「自殺対策強化月間」です～

私たちの日々の暮らしのなかで感じるさまざまなストレス。適度なストレスは“生活のハリ”や“やりがい”にもつながりますが、過度なストレスが続くと、こころや体に不調をきたしてしまいます。



## ストレスチェックをしてみましょう！

ストレスによるこころや体のサインは出ていませんか。確認してみましょう。

- 感情の変化が激しくなった
- 何をしても元気が出ない
- 気持ちが落ち着かない
- 理由もないのに不安な気持ちになる
- ぼんやりしていることが増えた
- 趣味や日常的にしていた活動をやめた
- 寝つきが悪くなった
- 夜中や朝方に目が覚める
- 急に痩せた・太った
- 飲酒量が増えた
- 遅刻や休みが増えた



## こころや体のサインに気づいたら…

ストレスによるこころや体のサインに気づいたときは、早めに自分に合った解消法で対処することが効果的です。軽めの不調なら、ちょっとした工夫で症状を改善させることができます。自分にあったストレス解消方法を見つけてみませんか。

体を動かす 	好きな音楽を聴いたり、歌ったりする 	ゆったりと腹式呼吸を繰り返す 
今の気持ちを書き出す 	ゆったりとお風呂に入る 	「なりたい自分」に目を向ける 

それでも眠れない日が続いたり、何をしてもなれなかったり、すぐに疲れてしまったり、こころや体の不安定な状態が数週間も消えない場合は、一人で頑張ろうとせず、そのつらさを家族や友人、医療機関などのこころの専門家に相談してみましょう。



## “ゲートキーパー”を知っていますか？



“ゲートキーパー”とは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことをいいます。ゲートキーパーには、特別な研修や資格は必要なく、誰でもなることができます。

周りにいる人の変化に気づいたら、まずは声をかけてみませんか。そして、相手の気持ちを尊重し、話にじっくりと耳を傾け、必要があれば、早めに専門家へ相談するよう促しましょう。また、支援につなげた後も、温かく寄り添いながら、じっくりと見守ってください。

あなたの勇気ある声かけが、相手の悩みを打ち明けるきっかけになるかもしれません。

厚生労働省では、あなたをサポートするためのさまざまな取り組みが行われています。詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。



「まもろうよこころ」  
厚生労働省ホームページは  
こちら

(健康推進課)



## くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信



### 12月生まれのお誕生会 ▶

みなでお友だちを  
お祝いしました♪



### 【要予約】子育てなるほど講座

食事や生活リズムなど、子育ての「こんなときどうしたらいいの？」をみんなで一緒に考えてみましょう。毎回違うテーマについて話し合います。ぜひご参加ください。



講座中子どもたちは、ボランティアさんが遊んでくれるので安心できるりん♪



トイレトレーニングやイヤイヤ期・反抗期など、毎回違ったテーマについてペアやグループでお話しています♪

※開催日およびテーマは、町ホームページ「くまのっ子 子育てナビ」から予定表をご確認ください。

### 子育てサークル “のびのび”

子育てサークル“のびのび”では、子どもに経験させたいことやママがやってみたいことなど、活動内容はメンバーで話し合って決めて、毎月1回(午前中2~3時間程度)楽しく活動しています。

親子で一緒に仲間づくりをしませんか。活動に興味のある人は、くまの・こども夢プラザまでお問い合わせください。



▲風船遊び



園庭開放へ参加



スイカ割り

シールアート▶



子育て情報は LINE やホームページをチェックするりん♪

町公式 LINE▶



町ホームページ  
くまのっ子  
子育てナビ▶

