



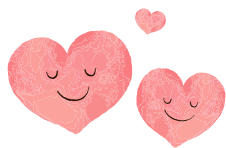
こころの声、大切にしていますか

最近「寝ても疲れがとれない」、「お腹が痛くなる」、「眠れない」、「不安、イライラ」などの症状に思い当たることはありませんか。これらの症状は、ストレスによる心身の不調の現れかもしれません。自分のストレスを知り、自分のこころの声に耳を傾けることが大切です。

☎健康推進課 ☎042(346)3704

心の不調は誰にでも起こります

複雑で目まぐるしく変化する現代社会に生きる私たちは、仕事や育児、介護などの過重な負担、集団生活の中での人間関係など、ストレスを受けやすい状況にあります。ストレスを伴う出来事が続き、限界を超えると、心身の不調につながります。ストレスに気づき、自分に合った方法で対処して、ストレスとうまく付き合っていくことや、つらい時には一人で抱え込まずに周囲に相談することが大切です。



こころの体温計を使って、ストレス度を気軽にチェックしてみませんか

自分のストレスやこころの状態を知ることは、ストレスと上手に付き合うことにつながります。こころの体温計は、スマートフォンやパソコンで、簡単な4択式の質問に回答することでストレス度をチェックできます。モードを変えると、大切な家族や身近な人のストレス度を代わりにチェックできます。また、ストレスチェックの結果とあわせて、相談窓口も案内しています。右図QRコードからチェックしてみましょう。



こころの体温計

本人モード

本人の健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答すると、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



家族モード

家族や身近な人の心の健康状態が気になる方におすすめです。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんがいるお母さんの心の健康状態をチェックできます。

アルコールチェックモード

アルコール依存の可能性を確認します。本人モード、家族モードがあります。

ストレス対処タイプテスト

自分自身のストレス解消法のタイプを知ることができます。

身近な人のいつもと違う様子に気付いたら

心身に不調が現れていても、それがストレスによるものだと本人は気付かないことがあります。また、迷惑をかけたくないといった気持ちから、誰にも相談できずにひとりで悩んでいることもあります。いつもと違う様子に気付いたときは、周囲が手を差し伸べ、話を聴くことによって、乗り越えられるかもしれません。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげて見守る人、いわゆるゲートキーパーには誰でもなれます。詳しくは、小平市HP (ID111002) をご覧ください。



小平市ホームページ

身近な人にこんな様子はありますか

- ☐ いつもぐったり疲れている
 - ☐ 表情が暗くなった
 - ☐ よく眠れていない様子
 - ☐ 急にやせた、太った
 - ☐ 感情の起伏が激しくなった
 - ☐ 飲酒量が増えた
 - ☐ 服装が乱れた
- ほか



変化に気付いたら、声かけを

もしかしたら悩みを抱えているのではないかと、という視点を持ち、「どうしたの?」、「よく眠れている?」などと声をかけ、心配している気持ちを伝えることが大切です。



「こころが晴れない」、「イライラへの対処法が分からない」、「生きているのがつらい」…そんな時は、電話やSNSで相談する方法があります。一人で抱え込まずに、相談してみませんか。相談先は、3面をご覧ください。