



3月は自殺予防月間です

春は引越しや入学、入社などで生活環境が変わる方が多い季節です。

日頃より不安を感じたり、ストレスが掛かっているというサインを早めに見つけることが大事です。今回はストレスのサインとその対処法などについてご紹介します。

■ストレスのサイン

- 体**
- ・食欲が無くなる
 - ・頭痛がする
 - ・めまいがする
 - ・肩が凝る
 - ・よく眠れない

- 行動**
- ・仕事や家事がはかどらない
 - ・遅刻や早退が増える
 - ・運動や外出がおっくうになり、人に会いたくなくなる
 - ・飲酒量が増える

- 心**
- ・気持ちの浮き沈みが激しくなる
 - ・憂うつな気分が続く
 - ・不安で落ち着かない
 - ・イライラする
 - ・何もやる気がしない
 - ・自分だけ怠けているような気がする

■ストレスを感じたら

ストレスが積み重なると、自律神経の交感神経が過剰に働くことで、身体が常に緊張し、こばりや力みといった症状が出ます。

心と身体には密接な関わりがありますので「適度な運動で身体をほぐす」「十分な睡眠を取る」「バランスの良い食事を摂る」などして身体の調子を整えましょう。

■こころの相談に関する窓口

「先が見えない不安」や「生きづらさを感じる」などのさまざまな悩みを抱えている場合は、どうか1人で抱え込まず、下記の相談窓口へご相談ください。



相談窓口	受付時間など
健康福祉課健康推進グループ (総合庁舎) ☎ 7071	平日 8時30分～17時15分 (祝日、12月29日～1月3日を除く) ※月1回予約制で、こころの相談会(臨床心理士による相談)を実施。相談日以外にも保健師が随時相談をお受けします。
苫小牧保健所健康推進課健康支援係 ☎ 0144-34168	平日 8時45分～17時30分 (祝日、12月29日～1月3日を除く) ※月1回予約制で、こころの健康相談(精神科医による相談)を実施。相談日以外は保健師が随時相談をお受けします。
北海道立精神保健福祉センター ☎ 0570-064-556	平日 9時～21時、土日祝 10時～16時 (12月29日～1月3日を除く)
北海道いのちの電話 ☎ 011-231-4343	24時間受け付け