

こころの健康

大切なのは、こころのケア—自分を守るためにできること

こころの健康は、自己肯定感やストレス管理、リラクゼーションなど日々の意識的な努力で守られます。心の不調のサインに早く気づき、適切に対処することが、心の健康を保つためには不可欠です。時には周囲のサポートを受け入れることも大切です。

ストレスとの向き合い方

まずは「こころの体温計」で今のストレスや落ち込み度をチェックしてみましょう。

※利用料は無料ですが、通信料はかかります。

携帯電話・スマートフォン：右の二次元バーコードからアクセス。

パソコン：高松市『こころの体温計』（URL：<http://fishbowlindex.jp/takamatsu/>）からアクセス。



本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面（例）

家族モード

大切な方の心の健康状態が分かります。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

ストレス対処タイプモード

あなたのストレス対処法はどのタイプ？

アルコールチェックモード

飲酒が心に与える影響とは？

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

悲観的に考えがちなあなたに「楽観主義」を。

大切な人を突然亡くされたあなたへ

大切な方を自死で亡くされてつらい方のために。

いじめのサイン「守ってあげたい！」

チェックしていじめと分かったら、まず相談を。

こころの不調のサイン

こころの不調はしばしば身体の不調として現れ、気づかないうちに症状が進行してしまうことがあります。以下のサインに注意しましょう。

- 身体的な症状（疲れやすい、睡眠の質が悪い、食欲不振）
- 気分の変動（落ち込みやすい、イライラしやすい）
- 行動の変化（以前楽しんでいたことに興味がなくなる、対人関係に消極的になる）

こころの不調に気づいたときにできること

- 無理をしない：自分のペースで活動し、過度な負担を避ける
- 相談する：友人や家族、専門家に話を聞いてもらう
- リラクゼーション：深呼吸や軽い運動で心をリフレッシュ

「ちょっと気になる」を見逃さない人になろう

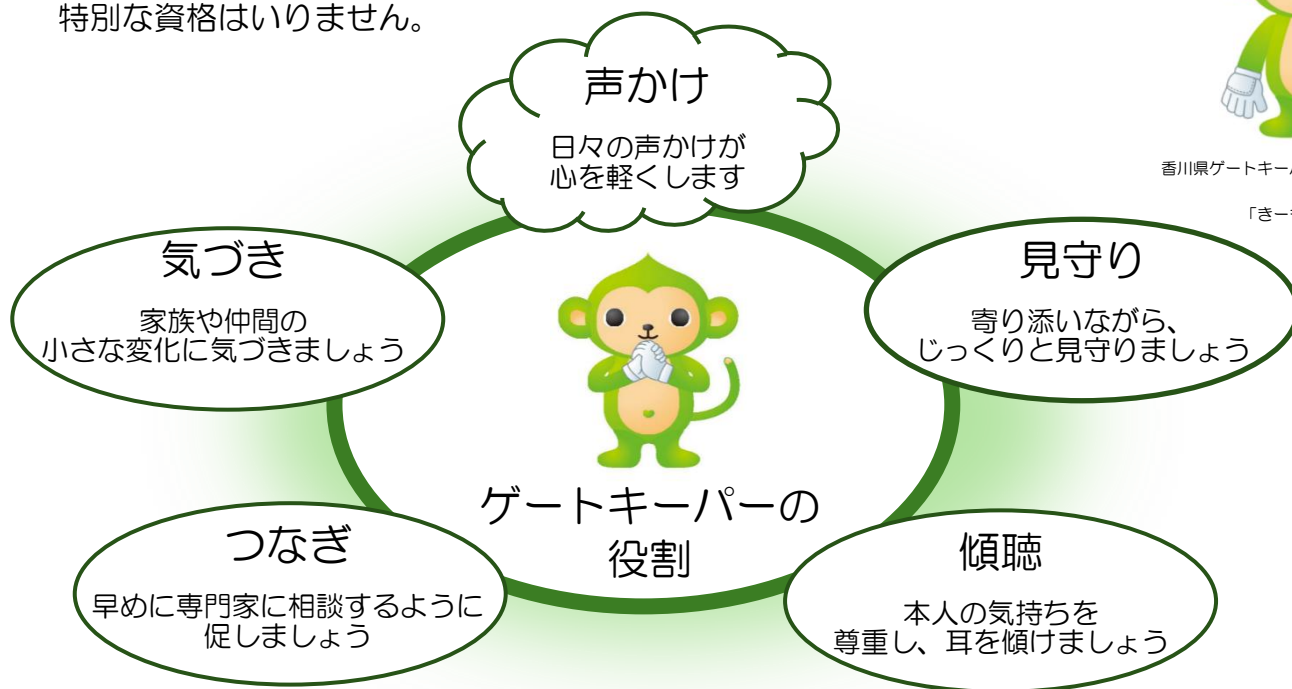
誰かの元気がないとき、なんとなく気になるとき。

そんなときに「大丈夫？」と声をかけられる人を「ゲートキーパー」といいます。
特別な資格はいりません。



香川県ゲートキーパー推進キャラクター

「きーもん」



メンタル、放置しないで —それ、もしかして“こころの風邪”？

うつ病は、気分が落ち込み、何に対しても興味や関心が持てなくなり、活力が低下する病気です。決してめずらしい病気ではなく、一生のうちに約 15 人に 1 人がかかると言われています。誰にでも起こりうる、こころの病のひとつです。

でも、うつ病は適切な休養や薬による治療で回復が見込める病気でもあります。

そのためには、本人が無理をしすぎないこと、まわりの人の理解や支えがとても大切です。

もし、「なんだか元気がないな」と感じる人がいたら、

無理に励ましたりせず、「どうしたの?」「話聞くと」と、そっと寄り添ってみてください。

あなたの一言が、回復へのきっかけになるかもしれません。

「お酒は 20 歳から OK」でも、安全とは限らない。

実は、飲酒には年齢・性別・体質によってさまざまなリスクがあります。

1、年齢による影響

20 代は、まだ脳が発達途中。

この時期にたくさん飲むと、健康へのリスクが高くなる可能性があります。

飲み方を間違えると、集中力や判断力に影響することもある。

2、性別による影響

女性は体内の水分量が少ないため、アルコールの分解が苦手。

同じ量でも酔いやすく、体に負担がかかりやすいって知ってましたか？

3、体質による影響

お酒を飲んですぐ顔が赤くなる人、いませんか？

それ、アルコールを分解する酵素が少ないタイプかもしれません。

動悸や吐き気、頭痛が出ることもあり、無理して飲むのはとても危険です。

✦ 飲酒は、周りに合わせるものじゃなく、「自分の体と相談して決める」もの。
正しい知識を持って、自分のペースで選べる人になろう。

ネット依存とギャンブル依存症って知ってる？

ネット依存って？

ネット依存とは、ネットが生活の一番になってしまっ
て、やめたくてもやめられない状態のこと。
友だちや家族との時間や学校・仕事に影響が出て
も、ネットを使うのを優先してしまうなら要注
意！

ネット依存スクリーニングテスト

次の質問に当てはまるものはいくつある？

- ① ネットのことばかり考えている
- ② ネットの時間がどんどん長くなっている
- ③ ネットをやめようとしてもできなかった
- ④ やめるとイライラや不安になる
- ⑤ 思っていたより長くネットを使っている
- ⑥ ネットのせいで大事なことがダメになった
- ⑦ ネットのことを隠すために嘘をついた
- ⑧ 嫌な気持ちを忘れるためにネットを使う

**5 個以上なら依存の可能性あり！
3～4 個はリスクが高い状態です。**

ネットと上手に付き合うコツ！

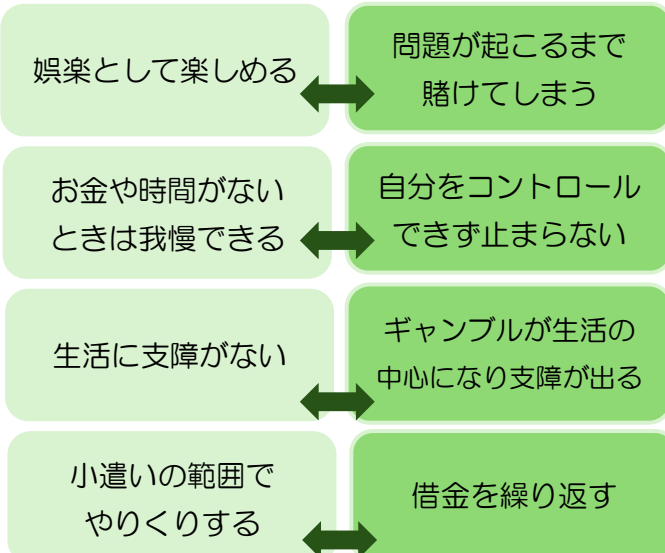
- ① 使う前にルールを決めよう
- ② ネット以外の楽しみも見つけよう
- ③ ネットを使わない時間を作ろう
- ④ ネットのいいところ・悪いところを考えよう
- ⑤ 生活の記録をつけてみよう

ギャンブル依存症って？

ギャンブルにハマって、自分でやめられなくなる
病気のこと。

だれでもなり得るけど、特に若い人やストレスが
多い人は注意！

「好き」と「依存症」の違い



「もしかして依存かも…？」と思ったら
相談できるところ

香川県精神保健福祉センター：087-804-5566

高松市健康づくり推進課：087-839-3801

【専門医療機関】

医療法人社団光風会 三光病院：087-845-3301

医療法人社団五色台

こころの医療センター五色台：0877-48-2700

ひとりで悩まず、まずは相談してみよう。
あなたの生活を守るために大切な一歩です。