

# 打たれ弱い方必見！！

～体の不調はこころの叫び？メンタルヘルスケアのすすめ～

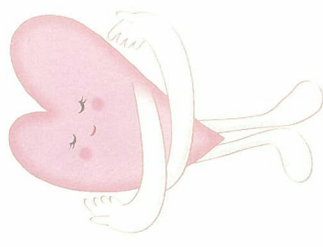
我が国では、平成10年以降13年連続で自殺者数が3万人を  
超え、交通事故死の6倍以上となっています。

私たちの住む東胆振地域は、全国・全道よりもさらに自殺率が高  
く、特に30～50代の働き盛りの男性に多い傾向があります。

ひとこと

心の不調やうつ、そして自殺は決して他人事ではなく、あなた  
にも起こりえることなのです。

長引く体の不調は、もしかすると、疲れた「こころ」からの  
サインかもしれません。



## ストレスチェックシート

当てはまる項目をチェックしてみましょう



- 考えが浮かばないことや、話がまとまらないことがある
- 集中力がなくなったりと感じる
- ご飯を食べてもおおいしく感じず、食欲がわかない、時に食べ過ぎる
- イライラした気持ちがおさまらず、怒りっぽいと感じる
- やる気が起きないことがある
- 睡眠をとっても疲れが取れない
- よく眠れなかったり、眠りすぎたりする
- 毎日の生活に充実感がない
- 身体の調子が悪い（風邪、頭痛、めまい、動悸など）
- 人との付き合いが面倒だと感じる

あなたはいくつ当てはまりましたか？

このような症状を多少なりとも感じれば、それは、なんらかのストレスがかかっ  
ている可能性が高いです。心身の健康の為にストレス解消を心がけましょう。

また、多くの項目が2週間以上続くようであれば、身近な相談機関に相談してみま  
しょう。



裏もありません



自分に合った方法を生活の中に取り込むことが大切です。

- S** **PORT (運動)** ～運動は心のコリもほぐす！  
適度からだを動かす習慣を持ちましょう。からだのコリをほぐすと不思議と心のコリもとれます。
- T** **RAVEL (旅行)** ～近所の散歩でも気分転換！  
緑のあるところや、水の流れるところは、リラクゼーション効果があります。
- R** **ECREATION (レクリエーション)** ～遊びを大切に！  
仲間と楽しく過ごすことや、一人でも好きなことをして過ごす時間はとても大切です。
- E** **ATING (食生活)** ～ストレスに強くなる食事をしよう！  
タンパク質、ビタミンC、ビタミンB1、カルシウムはストレスに強くなる栄養素の代表です。
- S** **LEEP (睡眠)** ～睡眠で疲れた脳をリフレッシュ！  
深い眠りは疲れた脳を休ませ、からだの調子を整えます。疲れたなと思ったらまずは寝ることです。
- S** **MILE (笑顔)** ～笑いで心の緊張をほぐしましょう！  
笑うと気持ちが明るくなり、不快感や怒りの感情が和らぎます。

## 【こころの相談窓口】～ひとりで抱え込まずにまずはお電話ください～

	相談機関名	住所・連絡先等
公的機関	苫小牧市	苫小牧市旭町4丁目5-6 (0144)32-6356 保健福祉部 社会福祉課
	白老町	白老町東町4-6-7(白老町総合保健福祉センターいきいき4・6) (0144)82-5541 健康福祉課 健康推進グループ
	厚真町	厚真町京町165-1(厚真町総合ケアセンター「ゆくり」) (0145)26-7871 町民福祉課 健康推進グループ
	安平町	安平町追分本町6丁目54番地(安平町役場追分庁舎) (0145)25-4556 健康福祉課 健康推進グループ
	むかわ町	むかわ町美幸2-88 (0145)42-2415 町民生活課 保健介護グループ むかわ町穂別81 (0145)45-3326 地域振興課 保健福祉グループ
	北海道苫小牧保健所	苫小牧市若草町2-2-21 (0144)34-4168 健康推進課 精神保健福祉係
	道央佐藤病院	苫小牧市樽前234 (0144)67-0236 医療相談室
	植苗病院	苫小牧市植苗52-2 (0144)58-2314 医療相談室
	苫小牧緑ヶ丘病院	苫小牧市清水町1-5-7 (0144)34-4761 医療相談室
	メンタルケアわかさ	苫小牧市若草町5-1-5 (0144)34-2969 医療相談室
医療機関	柳町診療所	苫小牧市柳町4-12-20 (0144)57-3322 医療相談室
	すみかわメンタルクリニック	苫小牧市澄川町1-14-1 (0144)68-5266
	苫小牧地域産業保健センター	苫小牧市旭町2丁目4番20号 苫小牧市医師会館内1階 (0144)37-3211 第3水曜日 13:30～15:30
その他	苫小牧市新富町1-3-16 (0144)75-2808 ※平日 20:00～9:00、土曜日 17:00～月曜日 9:00 では音声案内の番号へ かけ直しになります	
	道立精神保健センター	北海道札幌市白石区本通16丁目北6番34号 (0570)064-556 (011) 231-4343