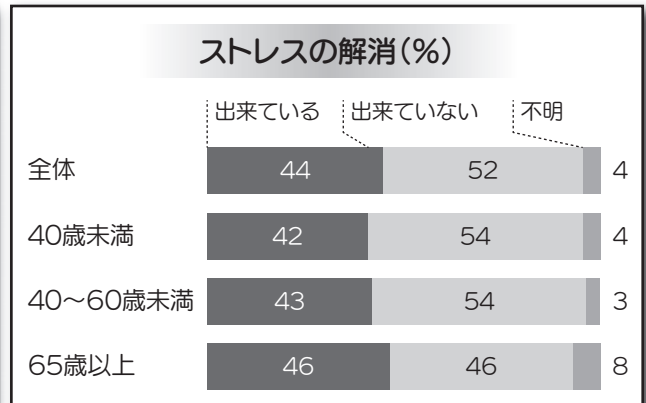
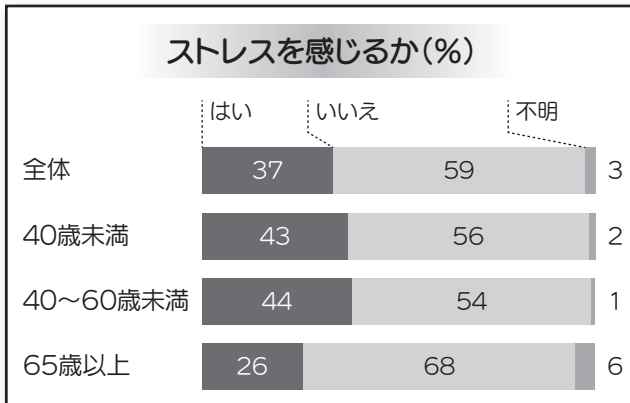


八雲町で実施したアンケート結果では、働き盛りの年齢層でストレスを感じている人の割合が高く、その方々の半数以上が「ストレスを解消できていない」と答えています。学校での友人関係のもつれ、育児の孤独感やストレス、職場での人間関係や仕事上の悩み、介護疲れなど、私達の周囲には心の病気に陥る環境が沢山存在します。皆さんも決して他人事ではありません。



■次の症状がある場合はうつ病の可能性あります。

《 うつ病のサイン 》

- △ 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
- △ 食欲がなく、体重が減っている
- △ だるくて意欲が湧かない。

うつ病は心の風邪に例えられることがありますが、放っておいても治る病気ではありません。病院を受診し、早めに治療を始めることが大切です。

◇コミュニケーションが大切な人の命を守ります ※身近な人ができることをご紹介します。

- 気づき…心の不調は、本人は気づきにくいものです。**周囲の人が異変に早めに気づいてあげることが大切です。**異変に気づいたら、「どうしたの？」と声を掛けてみましょう。
- 傾 聴…しっかりと相手の話に**耳を傾けましょう。**その時には**励まさず**に「大変だったね。」などと声を掛けましょう。
- つなぐ…必要があれば、**医療機関や専門機関**に相談できることを伝えましょう。
- 見守る…できるだけ、自然な対応を心掛け、**焦らず温かく見守りましょう。**
- 相 談…**シルバープラザ**（健康推進係）や**熊石総合支所**（保健福祉係）までご相談ください。

◎ストレスと上手く付き合うポイント

- ♪ 食 事 ~ 家族や友人とおいしく楽しく食事することはストレス解消に効果的です。バランス良く食べることも大切です。
- ♪ 入浴・マッサージ ~ 入浴中や入浴後のストレッチ、マッサージなどで、身体をリラックスさせるマッサージも効果的です。
- ♪ 趣味・スポーツ ~ プライベートな時間を少しでも確保し、熱中できる趣味やスポーツを楽しむことはストレスに対する抵抗力を高めます。
- ♪ 睡 眠 ~ 安眠できる環境を整え、質の良い眠りを確保してストレスから心身を解放させましょう。

問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課保健福祉係