

こころの風邪 ひいていませんか？

11/28

こころの健康講演会

村が主催する「こころの健康講演会」が「いちばん館」で開かれ、出席した村民70人が心の健康づくりについて理解を深めました。

この日の講師は、福島県産業保健推進センターで産業保健相談員を務める山屋佐智子先生。

山屋先生は、『働き盛り世代のこころの健康法～ストレスを感じていませんか？～』と題し、「いきいきした人生を送るには心と体の健康が大事」と、心身の変化に早く気付くことの大切さやストレスの上手な解消法などについて講話。さらに、「積極的な社会参加や多くの趣味を持ち、心のふれあいを通して充実感を発見すること」と、楽しい人生を送るための秘訣なども紹介しました。

会場に訪れた人たちは、山屋先生の熱心な講演に真剣に耳を傾けていました。



あなたのストレス度チェック！

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 何も無いのに不安になる |
| <input type="checkbox"/> 胸がドキドキする | <input type="checkbox"/> 背中が苦しい |
| <input type="checkbox"/> 注意力が散漫になる | <input type="checkbox"/> 腰が痛む |
| <input type="checkbox"/> 肩がこる | <input type="checkbox"/> ポーっとする事が多い |
| <input type="checkbox"/> 偏頭痛がする | <input type="checkbox"/> 食欲が無い |
| <input type="checkbox"/> 胃痛がある | <input type="checkbox"/> 下痢・便秘を繰り返す |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い | <input type="checkbox"/> 熟睡感が無い |
| <input type="checkbox"/> 朝、機嫌が悪い | <input type="checkbox"/> 疲労感がつよい |
| <input type="checkbox"/> やたら頑固になる | <input type="checkbox"/> 勝敗が気になる |
| <input type="checkbox"/> 完全主義が目立つ | |
| <input type="checkbox"/> ソワソワして落ち着きが無くじっとしてられない | |



▲講演会のようす

心の健康を保つために こんなことにも気を付けて

1. 自分の健康への心配り…心身ともに
2. ストレスは受け止め方ひとつ…切り替えを上手に
3. 身体や生活の変化に早く気付くこと
4. ストレスはすぐ発散
5. 意識的に余暇を作り出す努力を
6. 何事も楽しむ心…笑いは最高の良薬
7. 完璧主義にさようなら…60点なら赤点のがれ
8. 前向きに考える…これで良かったのだ
9. 一日に短時間でも一人だけの静かな時間を過ごす

— 福島労災病院 健康で働くための電話相談 —

フリーダイヤル ☎ 0120-772191 ※月曜日～金曜日（祝日除く）17:00～20:00
相談無料。ご本人はもちろん、ご家族の方もお気軽にどうぞ。

“はい” がいくつありましたか？

5以下 大丈夫、あなたのストレス解消はうまくいっています。

6～10 少々たまり気味。これ位のうちに上手く解消してしまいましょう。

11～15 かなりストレスがたまっています。対策が必要です。

16以上 もはやあなたのストレスは極限までに達しています。何をしても即解消に努めなければ、ストレス病でダウンしかねない状態です。



▲山屋先生の話聞く出席者ら