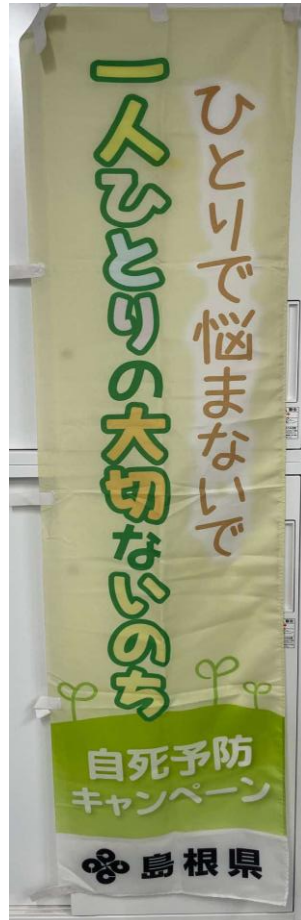


【参 考】

【心の健康づくり 啓発グッズの貸出し・提供一覧の見本】

のぼり

自死対策のぼり旗



自死予防キャンペーンに併せて島根県が作成。イベント等でご活用ください。ポールや土台も併せてお貸します。

パネル・リーフレット 1

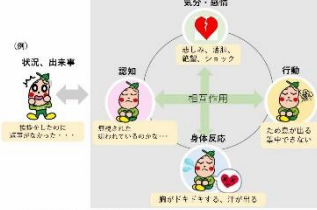
ア ストレスとの付き合い方について考えてみませんか (パネル・リーフレット)

ストレスとの付き合い方について考えてみませんか

★ストレスが起きた時の反応

状況・出来事に対して「認知」(気分・感情)「行動」(身体反応)の4つの反応が起きます。それらは相互に関連しています。

※認知・感情・身体反応のいずれも、そのうち1つだけでも起こります。



「認知」も「行動」は意識することで変換します。この2つはつながり、ストレスを軽減する時「認知行動療法」があります。



図表1-1 コーピングリストを参考に考えてみましょう。 (小松トモキヨシ著「ストレスと上手につきあおう」(株)健康長寿推進会発行) (TEL: 0852-23-1316)

今日の生活で使えるストレスコーピングを、下に書いてみましょう！

「コーピング」：ストレスが体に与える影響、心理的負担を減らすこと。その対処法や方法を指し、ストレスを上手に受け止めることが可能です。

コーピングの種類は、大きく「問題中心コーピング」と「感情中心コーピング」の2種類があります。

問題中心コーピング (問題中心コーピング) 物事に好む

【認知】「考え方の転換」(コーピング) 物事に好む

- ① 問題の原因を、客観的に分析し、解決策を模索する。
- ② 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ③ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ④ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑤ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑥ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑦ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑧ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑨ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑩ 問題の原因を、自分の責任に帰す。

感情中心コーピング (感情中心コーピング) 物事に好む

【認知】「考え方の転換」(コーピング) 物事に好む

- ① 問題の原因を、客観的に分析し、解決策を模索する。
- ② 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ③ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ④ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑤ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑥ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑦ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑧ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑨ 問題の原因を、自分の責任に帰す。
- ⑩ 問題の原因を、自分の責任に帰す。

図表1-2 コーピングリストを参考に考えてみましょう。 (小松トモキヨシ著「ストレスと上手につきあおう」(株)健康長寿推進会発行) (TEL: 0852-23-1316)

ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処法についてわかりやすく解説したリーフレットです。

イ ストレス対処法のレパートリー (パネル・リーフレット)

ストレス対処法のレパートリー

「コーピング」とは、ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処法のことです。その対処法や方法を指し、ストレスを上手に受け止めることが可能です。

コーピングの種類は、大きく「問題中心コーピング」と「感情中心コーピング」の2種類があります。

問題を受け入れる
「そんなこともあるよ」
「動き回っていいよ」

自分をほめる
「頑張っているよ」
「よくやっているよ」
「すごい」

自然に触れる
空を眺める
風をかく
目を覚ます

起きた問題について整理する
問題は人だった？
やどうするのよ？

好きなものをイメージする
大好きな映画
眺めてるペット
好きな食べ物

思い出に浸る
親の思い出
子どもの思い出
思い出に浸る

体を動かす
散歩
ストレッチ
スポーツ

食べたり飲んだりする
お菓子を食べる
コーヒーを飲む

見る・眺める
目の保養
ペットの成長
美しい景色をインターネットで眺める

図表1-3 ストレス対処法のレパートリー (小松トモキヨシ著「ストレスと上手につきあおう」(株)健康長寿推進会発行) (TEL: 0852-23-1316)

ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処法についてわかりやすく解説したリーフレットです。

ウ パネルアンケート 「ストレス対処法～ハートの記入用紙～」 (パネル)

みなさんの日頃取り組んでいる
ストレス対処法を教えてください。
* ハートの用紙にストレス対処法をご記入し、貼ってください。



ここに記入していただいたことは、健康長寿まね推進会議の分科会の活動で活用させていただきます。(事務局：松江保健所の健康支援課 0852-23-1316)

ストレス対処法についてハートの記入用紙に記載してもらいます。たくさんのストレス対処法が集まって大きな花束になりますように。

エ リラクゼーション (パネル・リーフレット)

リラクゼーション

手軽にできるストレス軽減法として、腹式呼吸とストレッチがあります。

★腹式呼吸
ゆっくりと息を吐き深い呼吸を意識することでリラックスできます。
【準備】両手を重ねておなかの前にあてる

ポイント

- ・ゆっくりと呼吸 (約5拍数えるイメージ) を吸う
- ・ゆっくりと呼吸 (約10拍数えるイメージ) を吐く
- ・おなかの膨らみがもともと戻るように吐く

★ストレッチ
実際に身体を動かしてみましょう

上半身
両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る

背中
両手を組んで背へ伸ばしおへそをのぞきこむようにして背中を丸める

腰
足を伸ばしてからだを後ろにひねり背もたれをつかむ

ポイント

- ① はずみをつずらずにゆっくり伸ばす
- ② 痛みを感じるところまで伸ばさない
- ③ 10～30秒間伸ばし続ける
- ④ 交互に回す行う
- ⑤ 呼吸は止めずに自然に行う
- ⑥ 伸ばしている部位に意識をむける
- ⑦ 笑顔で行う

★他にも・・・

Point 親しい人々と交流する時間を待ちましょ

Point 笑いのすすめ

笑顔、思いっきり笑ったことは褒められます。その笑顔が周囲の人に伝わり、周囲の人々も笑顔になります。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、免疫力を高めたり、ストレスを軽減したり、気分転換効果があります。

引用：心の耳「ストレスと上手につきあおう リラクゼーションのすすめ」 令和6年6月作成 松江保健所の健康支援課 (0852-23-1316)

気軽にできるストレス軽減法として、腹式呼吸とストレッチの方法を紹介しています。

パネル・リーフレット3

キ まもろうよ ころこ
(パネル・リーフレット)



身近な人の違和感。
それは悩みを抱えているサインかもしれません。

心配する気持ちを伝え、耳を傾け、温かく見守る。
互いに支え合う気持ちを持つことで守れる
暮らしと命があります。

人は誰しもが落ち込むことがあります。
これを読んでいるあなたも時には落ち込むこともあるでしょうし、
もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。
少しでも元気になってもらうために何かできることがないか

でも何をしたらよいかかわからない
と悩んだことはありませんか？

そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから
はじめてみてはどうでしょうか。

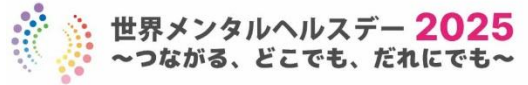
松江保健所 相談先一覧

松江圏域 (松江市・安東市)
相談先一覧

※お問い合わせ先は、お問い合わせ先ページをご覧ください。
※お問い合わせ先は、お問い合わせ先ページをご覧ください。

令和7年7月松江保健所作成

ク 世界メンタルヘルスデー(パネル・リーフレット)



世界メンタルヘルスデーとは

世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、
偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、
10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。
その後、世界保健機関 (WHO) も協賛し、正式な国際デー (国際記念日) とされています。

メンタルヘルスについて

メンタルヘルスは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。
体が軽いとか、力が湧いてくるような感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。
日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、
ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまっ
と、こころの調子をくずしてしまう原因になります。さらにこころの不調は、周囲の
人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうことも
あります。



こころの病気は誰でもかかりうる病気です

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかる
ともわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、ストレスなどが積み
重なることがきっかけとなって、かかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性
があるのです。眠れない、気分が沈む状態が続いたりするなど、人によって症状はさまざ
まです。

そのため、こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人
など、身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周
りにいない場合は、こころの相談窓口などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてくだ
さい。



出典：厚生労働省 世界メンタルヘルスデー2025特設サイト
詳しくはこちら

世界メンタルヘルスデー2025



令和7年7月作成 松江保健所心の健康支援課 (TEL: 0852-23-1316)

国・地方公共団体・関係団体等が連携して「いのちを支える自死対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

1992年より世界精神保健連盟が、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、WHOも協賛し、正式な国際デー (国際記念日) とされています。

ケ お酒と上手につきあいませんか (パネル・リーフレット)

お酒と上手につきあいませんか

飲酒して体に入った「アルコール」の大半は小腸が吸収され、肝臓で数種のアルコール分解酵素によって分解され、最終的に「尿酸ガス」と「水」になり体外に排出されます。この一連の過程を終えて、身体は「アルコールが抜けた状態」に戻ります。

飲酒後、アルコールが抜けた状態に戻るには、排出したアルコール量により時間が異なります。**「適度な飲酒量」とされる純アルコール量 20g を分解・排出するのにかかる時間の目安は、男性 4 時間、女性 5 時間**です。飲酒量が飲めば、その分時間がかかります。また、肝臓の機能が低下している場合は、分解・排出に時間がかかります。

お酒と上手につき合うために～お酒に「飲まれない」飲酒について～

① 飲酒量から、摂取した純アルコール量を知る

▼アルコールオウツの活用
アルコール量と分解時間をスマホで簡単にチェックできます。(厚生労働省作成)

▼自分で計算 下記の式で計算しましょう。
摂取した純アルコール量 (g)
= 飲酒量 (ml) × アルコール度数 (%/100) × 0.8 (比重)

アルコール度数の異なる飲料を複数飲んだときは、それぞれ計算して合計します。

基準飲酒量を示すものさし「ドリンク」

ビール (5%)	日本酒 (15%)	紹子酒 (7%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)	その他のアルコール飲料換算
500ml 1本	350ml 1本	350ml 1本	グラス1杯 (500ml)	グラス1杯 (375ml)	アイソトニックドリンク (1.2%) 1本 (500ml) 3.6杯 アサヒビール (1.2%) 1本 (100ml) 1.9杯

2 健康を損ねない「飲酒量」を知り、飲酒をコントロールする

飲酒量「ドリンク」の目安 (1日あたり)

① 自分で計算した純アルコール量とドリンク換算表から、1日あたりの飲酒量をドリンク換算してみましょう。

【飲酒を損ねない適度な飲酒量】
純アルコール量 20g = 2ドリンク以下
女性の目安: 純アルコール量 10g = 1ドリンク

▼飲酒のコントロール方法についてはこちら

※飲酒による健康被害は、飲酒量が増えるほど大きくなります。

私の飲酒量は「健康に問題あり?」と思ったら、2分でできる簡単チェック!

AUDIT-C (セルフチェック) 質問票 ※正しい答えは1から5まであるものを選びます

質問	0	1	2	3	4	5
質問1 高血圧やアルコール依存症の病状をどのくらいの間隔で感じますか	0	1 1か月に1回程度	2 1か月に2-4回	3 1週に2-3回	4 1週に4回以上	5 0-2ドリンク
質問2 飲酒するときに誰かとのくちのり酒を飲みますか ※飲酒量は表裏の「ドリンク換算量」を参考に計算してください	0	1 3-4ドリンク	2 5-6ドリンク	3 7-9ドリンク	4 10ドリンク以上	0
質問3 1週に10ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか	0	1 1か月に1回未満	2 1か月に1度	3 1か月に2度	4 毎日少なくとも1回	0

※3問の得点の合計を計算しましょう 合計 点 (最大12点)

質問票の解説: 合計点が、男性5点以上、女性4点以上の場合、「アルコール消費量が増え」がわかります。

アルコール使用量が減り、飲酒により仕事や家庭生活に支障を感じている方へ

【令和8年度 松江保健所 こころの健康相談・アルコール相談】 (令和8年3月開催)

① 松江保健所 相談先一覧

相談先	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
こころの健康相談	2時	2時	2時	2時	2時	2時	2時	2時	2時	2時	2時	2時
アルコール相談	5時	5時	5時	5時	5時	5時	5時	5時	5時	5時	5時	5時

② 安東中央社会福祉センター 開催

開催日	4月	7月	10月	1月	3月
こころの健康相談	18日	18日	25日	11日	11日

③ 相談時間 / 13:30-16:00 ●事前予約制 / 相談日1週間前までに松江保健所へご連絡

④ 相談料 / この健康相談は無料提供となりますが、アルコール相談については、下記相談料、受付料がかかります
受付料: アルコール相談相談料 (アルコール消費量) 1000円 (初回は無料) ●相談料: アルコール相談相談料 (アルコール消費量) 1000円 (初回は無料)

⑤ 場所 / 松江保健所 (松江市東町1741-3) 4F (4Fはアサヒビール) 3階
安東 安東中央社会福祉センター (安東市安東986-1) 1F (安東市役所4F)

●健康相談に伺っていただく方を優先とさせていただきます。お問い合わせは、電話にてお願いいたします。
上記の日程以外でも、必要時による臨時開催を行うことがあります。実施による場合は、事前に電話の上、お知らせいたします。

(相談の予約・問い合わせ先)
松江市・高橋町共同福祉センター 心の健康支援課 電話 (0852) 23-1316
(令和7年10月・松江保健所)

過度の飲酒によって起こる影響と、お酒との上手な付き合い方について解説しています。

パネル・リーフレット4

コ お酒との上手な付き合い方 (パネル・リーフレット)



サ 寝酒に頼っていませんか (パネル・リーフレット)

寝酒に頼っていませんか?

<寝酒の問題点>

- 寝酒をすることで寝つきが良くなると感じられる場合もありますが、寝酒を続けているうちに慣れが生じ、結果的に**お酒の量が増えて**しまいます。
- 眠りが浅くなり、目が覚めやすくなって**しまいます。
- お酒には利尿作用があるため**トイレに起きてしまうことが多くなります。**

最近眠れていますか?

<不眠症状のタイプ>

- 「寝つきが悪い(入眠障害)」
- 「途中で目が覚める(中途覚醒)」
- 「朝早く目が覚める(早朝覚醒)」
- 「睡眠で休まった感覚がない(休養感の低下)」

<不眠症状が引き起こす悪影響>

不眠症状が続くと、眠気や疲労感をもちだし日中の活動に悪影響を与えるだけでなく、気づかないうちに**心身の健康**にも悪影響を与えかねません。

注意力の低下	記憶力・学習力の低下	代謝機能の低下
免疫力の低下	気分障害のリスク増加	生活習慣病のリスク増加

<不眠症状の背景>

うつ病や不安症などの精神疾患、睡眠時無呼吸症候群や身体疾患が隠れている場合もあります。

眠れないときは、寝酒に頼らない ～睡眠のポイント～

環境づくり

- 日中できるだけ日光を浴びる
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
- 室内は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の1-2時間前に入浴し身体を温めてから寝床にはいる
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠る

運動・食事等の生活習慣

- 適度な運動習慣を身につける
- しっかりと朝食を摂り、就寝直前の夜食を控える
- 就寝前にリラックス
 - 寝床に就く前に少なくとも1時間はリラックスする時間を確保しましょう
 - 最適なリラクゼーション法を見つけましょう
 - 無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入りましょう
- 規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の休息・睡眠にメリハリをつけましょう

嗜好品

- カフェイン
 - カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒーを700cc程度)を超えないようにしましょう
 - 夕方以降はカフェインを控える
 - 子どもや高齢者、妊婦はさらにカフェインを減量しましょう
- アルコール
 - 晩酌は控えるに、寝酒はしない
- ニコチン
 - 禁煙をめざしましょう

【カフェイン400mgの目安】
ドリップコーヒー3杯までにしましょう!

生活習慣を見直しても不眠症状が改善しないと感じたときは、かかりつけ医等医療機関や相談機関に相談しましょう

※参考文献：令和5年3月 厚生労働省「よい睡眠のための暮らし方」
令和5年3月 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
厚生労働省 e-ヘルスネット

【問い合わせ】 松江保健所 心の健康支援課 0852-23-1316

寝酒の問題点や、眠れない時の寝酒に頼らない睡眠のポイントをわかりやすく解説しています。