

【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

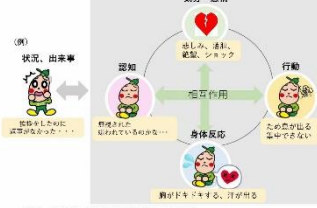
ア ストレスとの付き合い方について考えてみませんか (パネル・リーフレット)

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。

① 認知 → ② 気分・感情 → ③ 行動 → ④ 身体反応



「認知」と「行動」は意識することで変換することができます。この2つはつながりあっています。ストレスを軽減する時「認知(行動)」があります。



※本冊子に掲載している内容は、健康長寿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)

日々の生活で感じるストレスコーピングを覚え、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、ストレスを上手に与え受けることが可能です。

コーピングの種類は、大きく分けて「問題指向型」と「感情指向型」があります。

問題指向型 (考え方の工夫) コーピング

問題の解決策を模索し、行動を起こす。問題の原因を特定し、解決策を模索し、行動を起こす。

感情指向型 (感情のコントロール) コーピング

感情をコントロールし、ストレスを軽減する。感情をコントロールし、ストレスを軽減する。

行動指向型 (行動の工夫) コーピング

行動を工夫し、ストレスを軽減する。行動を工夫し、ストレスを軽減する。

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、ストレスを上手に与え受けることが可能です。

コーピングの種類は、大きく分けて「問題指向型」と「感情指向型」があります。

自分ほめる 「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 音楽を聴く

起きた問題について整理する 問題はなんだった? 何をどうするか? 何をどうするか?

好きなものをイメージする 大好きな映画 好きな食べ物 好きな場所

思い出に浸る 思い出の写真 思い出の場所 思い出の出来事

体を動かす ストレッチ スポーツ

問題を受け入れる 「そんなこともあるよ」 「起きちゃったことは仕方ない!」

食べたり飲んだりする 美味しい食べ物 コーヒーを飲む

見る・眺める 美しい景色をインターネットで検索

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。

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)

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 はずみをつけ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持たしましょう

Point 笑いのすすめ

笑顔は、思いっきり笑ったことばより重要です。かみゆめを笑わせると、脳は「幸せホルモン」を分泌し、ストレスを軽減します。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、血圧を下げる効果があります。

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)

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。

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、眠気が訪れた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に
 - 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「よい睡眠のはじめ方」から知っていると知らない睡眠のこと」
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。