

【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。

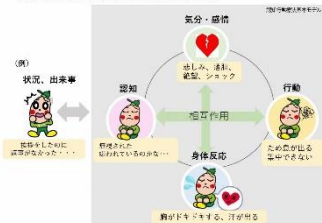
パネル・リーフレット 1

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」「感情・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」と「感情」は意識することで変化する可能性があります。この2つが変化すれば、ストレスを軽減する考え方や「認知行動療法」があります。



※本図は、認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy）の考え方を基に作成されています。認知行動療法は、認知（考え方）と行動（行動）の両方を同時に変えることで、感情（感情）と身体反応（身体反応）を変化させる効果があります。

日々の生活で使えるストレスコーピングを考え、下に書いてみましょう！

「コーピング」：ストレスが起きた時に、心理的・身体的にどう対応するかを指します。その対応法が多岐にわたりますが、ストレスを上手に扱うことが大切です。

コーピングは「行動」と「認知（考え方）」の2つに分かれます。

認知（考え方）と行動（行動）のコーピング

認知（考え方）

- 認知（考え方）：ストレスが起きた時に、心理的・身体的にどう対応するかを指します。その対応法が多岐にわたりますが、ストレスを上手に扱うことが大切です。
- 認知（考え方）：ストレスが起きた時に、心理的・身体的にどう対応するかを指します。その対応法が多岐にわたりますが、ストレスを上手に扱うことが大切です。

行動（行動）

- 行動（行動）：ストレスが起きた時に、心理的・身体的にどう対応するかを指します。その対応法が多岐にわたりますが、ストレスを上手に扱うことが大切です。
- 行動（行動）：ストレスが起きた時に、心理的・身体的にどう対応するかを指します。その対応法が多岐にわたりますが、ストレスを上手に扱うことが大切です。

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、ストレスが起きた時に、心理的・身体的にどう対応するかを指します。その対応法が多岐にわたりますが、ストレスを上手に扱うことが大切です。

コーピングは「行動」と「認知（考え方）」の2つに分かれます。

ストレス対処法のレパートリー

「認知（考え方）」と「行動（行動）」の2つに分かれます。

- 認知（考え方）**
 - 自分をほめる
 - 自然に触れる
 - 起った問題について整理する
 - 好きなものをイメージする
 - 問題を受け入れる
- 行動（行動）**
 - 食べたり飲んだりする
 - 思い出に浸る
 - 自分を癒す
 - 体を動かす

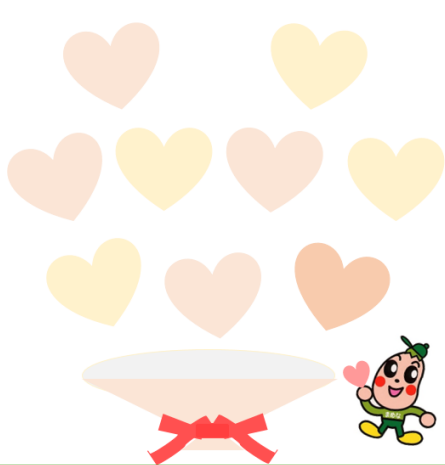
ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処法についてわかりやすく解説したリーフレットです。

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、健康長寿推進委員会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

ゆっくりと息を吐く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おいて

- 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
- おなかの膨らみがおなかの膨らみに合わせて吐く

★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開く

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

腰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 足指を伸ばしてゆっくり伸ばす
- ② 痛みを感じるとこまで伸ばさない
- ③ 10～30秒間伸ばし続ける
- ④ 交互に回す
- 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

心の中に溜まっているストレスや不安などを、身近な人（家族、友人、知人）と話すことで、ストレスを軽減することができます。これは、自分の心の中に溜まっているストレスを、身近な人（家族、友人、知人）と話すことで、ストレスを軽減することができます。

Point 笑いのすすめ

笑顔、笑いかけると心は楽になります。心の中に溜まっているストレスや不安などを、身近な人（家族、友人、知人）と話すことで、ストレスを軽減することができます。これは、自分の心の中に溜まっているストレスを、身近な人（家族、友人、知人）と話すことで、ストレスを軽減することができます。

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 9/10～9/16は自殺予防週間です
(パネル・リーフレット)

9/10～9/16は自死予防週間です

知っていますか？

自殺は、自由な意志や選択の結果ではなく、健康問題や経済、生活問題など、様々な要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれ、「もう死ぬしかない」と視野の狭くなった状態で起こる死です。

自殺を防ぐためには、悩んでいる人の不調のサインに気づき、サインに気づいた人は悩みを受け止め、必要なサポートや支援につなぐことが大切です。

いのちを支えるゲートキーパー



※ゲートキーパーとは、「門番」のことで、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る役割を担うのことをいいます。

この機会に、ご自身のことや周りの人に関してお悩みでしたら、気軽に専門機関へご相談ください。

※松江園城(松江市・安来市)における
相談先一覧はこちらです。



お問い合わせ 松江市・島根県共同設置松江保健所 心の健康支援課 TEL: 0852-23-1316



令和6年8月作成。松江保健所の健康支援課

夏休み明けの9月は、若者・子どもの自殺が増加することから、相談の呼びかけ等、取り組みを強化して集中的な啓発活動を実施します。

ク 世界メンタルヘルスデー(パネル・リーフレット)



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」と定めました。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 飲み過ぎが続くと健康への影響が出てきます！
(パネル・リーフレット)



コ お酒との上手な付き合い方
(パネル・リーフレット)



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

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、眠気や疲労感をもたら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。

令和6年6月作成 松江保健所の健康支援課

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

- 日中に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・寝具で寝る

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てみましょう
 - ・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

リラクゼーション法
(例)
・腹式呼吸
・音楽を聴く
・ヨガ
・アロマ など

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めに
 - こどもや高齢者、妊婦はさらにカフェインを減量しましょう
- アルコール
 - 晩酌は控えめにし、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6年3月 厚生労働省「よい生活習慣はよい睡眠につながる」として知らない睡眠のこと」
令和6年2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「こころの健康」

【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。

シ 3月は自死対策強化月間です (パネル・リーフレット)

3月は自死対策強化月間です

知っていますか？

自死は、自由な意志や選択の結果では無く、健康問題や経済、生活問題など、様々な要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれ、「もう死ぬしかない」と視野の狭くなった状態で起こる死です。

自死を防ぐためには、**悩んでいる人の不調のサインに気づき、サインに気づいた人は悩みを受け止め、必要なサポートや支援につなぐことが大切です。**

いのち支えるゲートキーパー



※ゲートキーパーとは、「門番」のことです。自死の危険を伴うサインに気づき、声をかけ、助けを請う、必要に応じて専門機関につなぐ、風を切る役割を担う人のことをいいます。

この機会に、ご自身のことや周りの人に関してお悩みでしたら、気軽に専門機関へご相談ください。

※松江圏域(松江市・安来市)における
相談先一覧はこちらです。



※お問い合わせ 松江市・松浜区民局松江保健所 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。