

こころ

～3月は自殺対策強化月間です～

のセルフケア



毎日を健康に過ごすためには、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。目には見えにくい、心の健康にも目を向けてあげましょう。

問合せ先 健康福祉部健康推進室(あいあい ☎84-3316)

こころもメンテナンスしましょう

普段からストレスケアを意識した生活を過ごすと、心身が疲れにくくなり、ストレスが強くなります。訳もなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたりしたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」に取り組んでみましょう。楽しい、心地良いなどと感じられる、自分に合った方法を選ぶことが大切です。

<こころと体のセルフケア>

- 快適な睡眠
- 自分に合ったリラックス法を持つ
- 生活のリズムを整える
- 体を動かす
- 食習慣を見直す、など



○こころの体温計

市では、いつでもどこでも気軽に、あなたやあなたの大切な家族、大切な人のストレスや落ち込み度をチェックできる「こころの体温計」を導入しています。ぜひご活用ください。

※このチェックは、医学的診断をするものではありません。

利用方法 パソコン、携帯電話、スマートフォンからご利用できます。

※このサービスには、「本人モード」、「家族モード」、「赤ちゃんママモード」、「アルコールチェックモード」、「ストレス対処テスト」の5つのメニューがあります。

([こころの体温計 亀山市](#))

※携帯電話などからは、右記のQRコード

(外部へリンク) からご利用できます。



悩みがあるときは相談しましょう

心の不調を感じたら、一人で悩まずに相談しましょう。また、家族、友人、同僚などの身近な人の変化に気付いたら、声を掛け、必要であれば専門家への相談につなぐことも大切です。



<専門相談の窓口> (一部紹介)

- こころの健康相談【隔月1回(予約制)】(鈴鹿保健所)
☎059-382-8673 (午前8時30分～午後5時15分[土・日曜日、祝日を除く])
- こころの傾聴テレフォン(三重県こころの健康センター)
☎059-223-5237、☎059-223-5238 (午前10時～午後4時[土・日曜日、祝日を除く])

※そのほかの相談窓口については、三重県こころの健康センターホームページで紹介しています。

URL <http://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/>