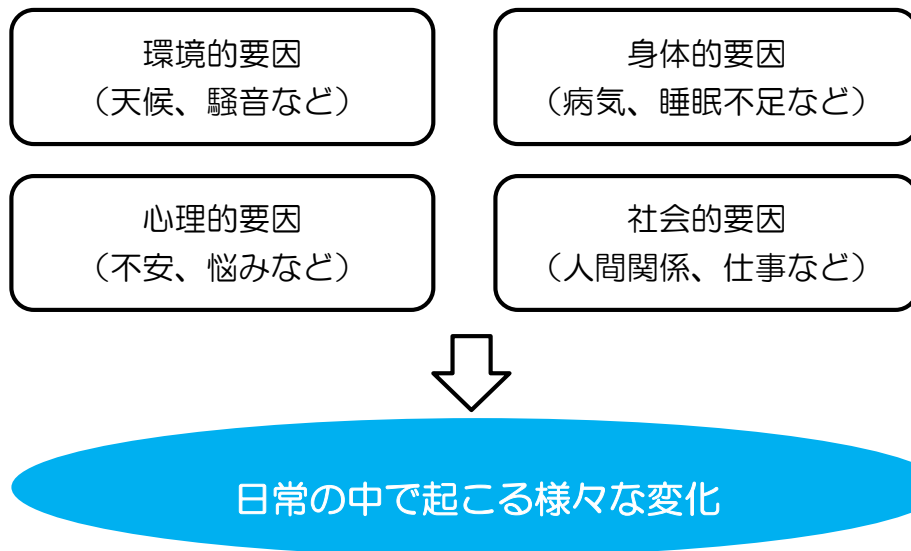


# こころが疲れていませんか？

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

3月は進学・進級や職場環境の変化などストレスが多い時期です。ストレスと聞くと嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれませんが、しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。毎日を快適に過ごすために、ストレスを正しく理解しましょう。

## 【ストレスの原因】



※進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事もストレスの原因になります。

## 【ストレスのサイン】

ストレスを受けることで、体調を崩すだけでなく気持ちが不安定になることは誰でも経験することです。しかし、自分のストレス状態に気づかずそのまま頑張り続けてしまうかもしれません。とくに何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。

そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

### こころのサイン

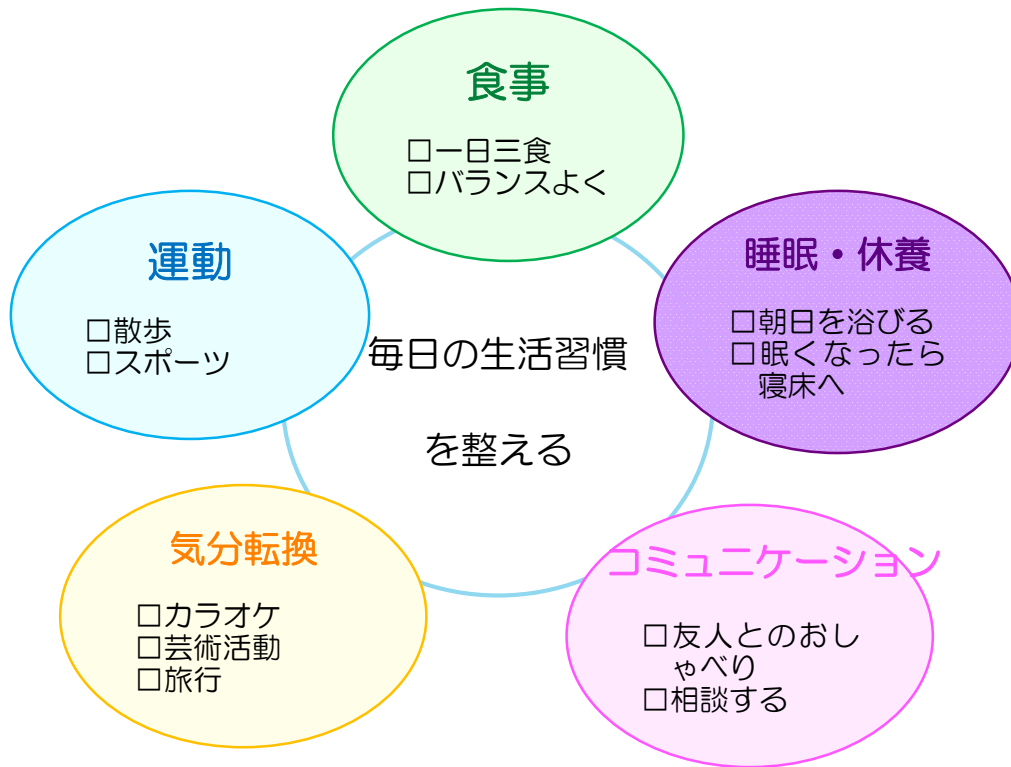
- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

【ストレスと上手に付き合う方法】

早めにストレスに気づいて、ストレスをためこまないことが大切です。自分に合った対処方法を身につけて、上手にストレスを解消しましょう。



問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069