

休養・こころの健康づくり

～第2次健康つやま21より～

津山市では、平成25年3月に「第2次健康つやま21」計画を策定し、「すべての市民が共に支え合い、健やかに幸せに暮らせる津山」を基本理念に、からだとこころの健康づくりに向けた目標を掲げ、取り組みを進めています。

こころの健康づくりでは、「すべての市民が、いのちを大切と感じ、こころ豊かに生活できる」ことを目指して、次の小目標、成果目標をたてました。

《小目標》

「自分のこころの状態を知り、自分に合った適切な方法で、こころの健康を保つことができる」

「困った時には、身近な人や専門家に相談できる」

《成果目標》

- ・一人で悩まず相談できる人が増える。(こども・青年期・壮年期・高齢期)
- ・相手の気持ちがわかり、思いやりのあるこどもが増える。(こども)
- ・自分にあった気分転換ができる人が増える。(こども・青年期・壮年期・高齢期)
- ・何でも話し合えると感じる親子が増える。(こども・青年期・壮年期)
- ・睡眠により休養を十分に取れている人が増える。(青年期・壮年期・高齢期)
- ・周りの人たちに支えられて子育てができていると感じる人が増える。(青年期・壮年期)
- ・こころの変調に気づき、支え手になることのできる人が増える。(青年期・壮年期・高齢期)
- ・こころの不調に早期に気づき、対応することのできる企業が増える。(青年期・壮年期)
- ・身近に集える場所があり、周囲の人との交流を図ることのできる人が増える。(高齢期)



なぜ、このような目標と取り組みが必要なのでしょうか。

下の表のように、男女とも50歳代までの半数以上の多くの人々がストレス（緊張・不安・あせりなど）を感じていることがわかります。

家庭・学校・職場等でストレス（緊張・不安・あせりなど）を感じている人	20～50歳代	62.3%
	60歳以上	35.1%

また、休養は生活の質に係る重要な要素ですが、十分な睡眠をとることが困難になっている現状が推察されます。

睡眠による休養を十分に取れていない人	20～50 歳代	28.1%
--------------------	----------	-------

平成 23 年度に実施した津山市の健康基礎調査より

近年は社会情勢などからストレスを感じるが多くなっている反面、相談できる相手や対処法については年齢とともに減少していることから、ストレスを上手く解消することが困難になっていることが考えられます。

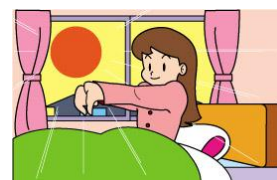
どうすれば、ストレスと上手に付き合うことができるでしょうか。

まずは、ストレスについて知り、気づくこと。そして、それぞれに応じたストレス対応方法を身につけることが大切です。

次のポイントを参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

《ストレスをためない生活のポイント》

- ◎生活リズムを整えましょう。
- ◎食生活を見直しましょう。
- ◎質の良い睡眠をとりましょう。
- ◎手軽にできるリラクゼーションを日課に取り入れましょう。
- ◎趣味やスポーツを楽しみましょう。



また、身近な人の悩みに気づいたら、まずは声を掛けましょう。話を聞かせてもらいましょう。必要なら、相談機関へつなげましょう。あせらずに見守りましょう。

《話の聞き方（傾聴）のポイント》

- ◎しっかりと悩みに耳を傾けましょう。
- ◎話せる環境をつくりましょう。
- ◎心配していることを伝えましょう。
- ◎悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ◎誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに、対応しましょう。
- ◎話を聞いたら、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

こころの不調に気づいたら、早めに専門機関に相談しましょう。

- 「いきる・ささえる相談窓口（自殺予防総合対策センター）」
<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/>
- 「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳」
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069