

こころのガイド

ひとつひとつの命を大切にする小松市を目指して



POMPOMPURIN

© 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L655960

自分と大切な人の命を守るために

こころの健康を
チェック
してみよう

上手に助けてと
いえますか？

周囲の人が
できること

ひとりで悩みをかかえずにご相談ください。
また、周りに悩んでいる人がいたら、
気付いたあなたからのご相談もお待ちしています。

①こころの健康チェックをしてみましょう



- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたように感じる

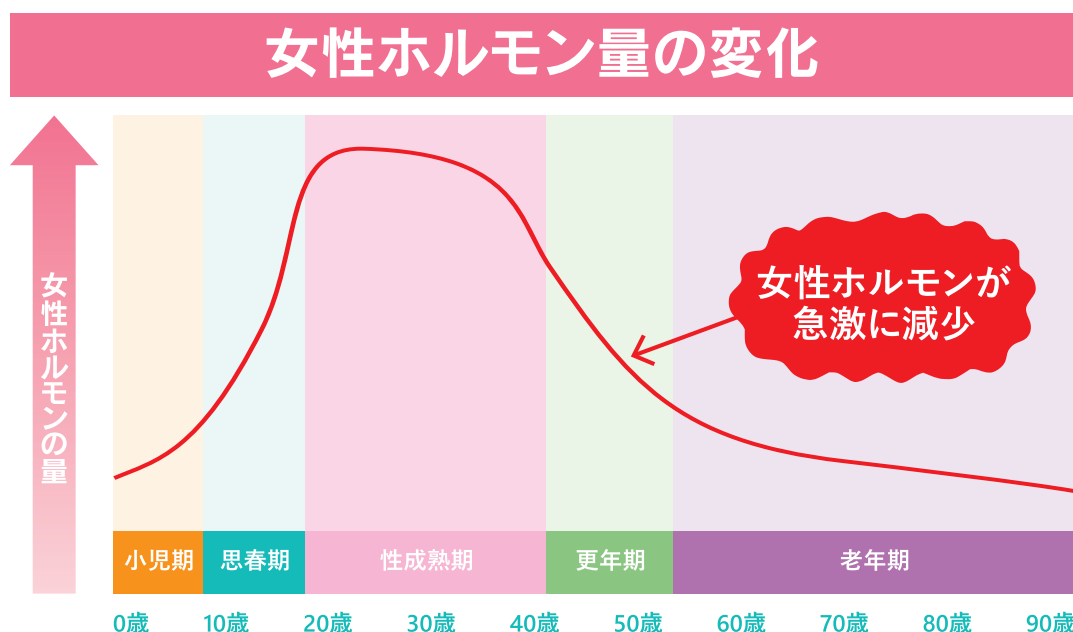
これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつの可能性を考えてみてください。うつの可能性がある場合は、早めに精神科や心療内科の受診をしましょう。

(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)



女性のメンタルヘルスについて...

女性のこころとからだは、女性ホルモンの影響を受けます。1ヶ月ごと、そして一生の間にも大きな波が訪れます。女性は男性より約2倍うつ病にかかりやすいといわれています。



こころ



生理周期による変動や女性ホルモンの現象で、心身の変化が起こりやすく、不調を感じる場合があります。

からだ

ライフステージによって気になる症状や病気なども異なります。上手に付き合っていきましょう。



すべての女性に知ってほしい、こころとからだの特性についてはこちら

ヘルスケアラボ
(外部リンク)へ

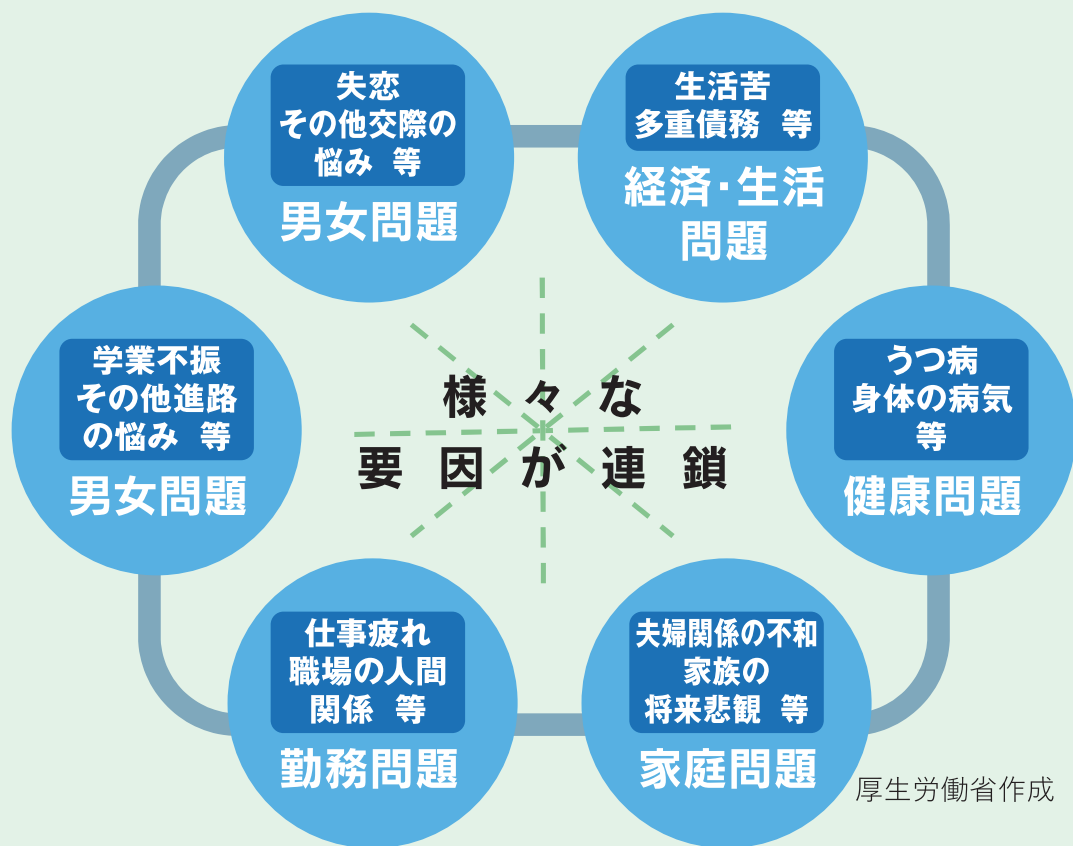


※ヘルスケアラボはすべての女性の健康を支援するために、厚生労働省の研究班が作成し、令和5年度より厚生労働省補助金事業として運営されています。

②つながりは心を支え、「いのち」を守っています

どのような悩みが あったのでしょうか？

悩みは様々な原因が絡み合い連鎖する中で複雑化します



SOS

上手に「助けて」と言えますか？
自分の力で解決できない問題や悩みをかかえているとき、困っているときに、誰かに助けを求めて支援してもらうことは、重要なストレス対処法の一つです。困ったときに「助けて」とサポートをお願いすることは、大切な“生きる力”です。

このような人もあなたの 大切なサポーター

助けてくれる、情報を教えてくれる人ばかりがサポーターとは限りません。同じ立場で愚痴や不満を言い合える人、利害関係なく気軽に話ができる人、たわいない話ができる人は、あなたの心強い味方です。



ひとりで悩まず、深刻化する前に身近な人や、専門の相談窓口相談することが大切です。

ストレスへの対処法を身につけましょう

ストレス反応が現れたときに、適切な対処法を実践することで反応を鎮めていきます。できるだけ多様な対処法を身に付けておくと、さまざまなストレス反応に対して適切な対処ができるようになります。

- 生活リズムを一定に
十分な睡眠時間の確保、休養



- バランスのよい食事



- 運動習慣
散歩・ウォーキングなどの軽い運動



- こまめなストレス解消
自分に合った趣味、入浴などでリラックス



- 腹式呼吸をくりかえす
緊張をやわらげる呼吸法



呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは「いーち、にー、さーん」と頭のなかで数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらいくりかえします。

③大切な「いのち」と「こころ」を守るために 周囲の人ができること

ステップ1.サインに気付く

家族 友人

- ☐ 口数が減った
- ☐ 食事量が減り、やせた
- ☐ 生活が不規則になった
- ☐ 風邪をひきやすくなった
- ☐ 趣味などに興味がなくなった

職場

- ☐ 早退や遅刻が増えた
- ☐ 机回りの整理整頓ができなくなった
- ☐ 何かにつけて異動を希望する
- ☐ たわいない議論にムキになる
- ☐ 小さなミスをいつまでも引きずる
- ☐ 疲れや身体の不調を訴える



上記に多く当てはまるようであれば、こころのSOSのサインかもしれません。こころの不調は本人が気付かないこともあります。

ステップ2.声をかける



「大丈夫？無理してない？」
「何か力になれることはない？」「最近、眠れてる？」

ステップ3.傾聴する

- 1 先入観を持たず、相手の気持ちを尊重する
 - 2 相手の顔を見てうなずき、共感の気持ちを伝える
 - 3 相手のペースに合わせて、せかさない
 - 4 聞き役に徹し、自分の意見を押し付けない
 - 5 声のトーンや目の動き等、言葉以外にも注目する
- ★話を聞いたら、ねぎらいの言葉を



話してくれて
ありがとう♡

こんな言葉はNG

- ・「がんばろうよ」
- ・「辛いのはみんな一緒」
- ・「気の持ちようだよ」

ステップ4.相談機関につなぐ

小松市相談先
一覧はこちら



厚生労働省相談窓口
「まもろうよこころ」
SNS・チャットでも相談できます。



見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守り、必要があれば
相談にのることを伝えましょう。