

# みんなのひろば



※今月号の「小さな美術館」は休載となります。

- ①若草保育所入所式
- ②雄武小学校1年生初めての給食
- ③町教職員辞令交付式
- ④旗の波運動
- ⑤児童を見守る交通指導員
- ⑥入学・進級おめでとう会
- ⑦雄武小学校1年生の下校



## Street Scene

まちの風景

## Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ~大きくなったら~



キ  
ム  
ア  
マ  
シ  
ー  
ネ

さとう  
こはる ちゃん



ケ  
ー  
キ  
屋  
さ  
ん

かとう  
みすず ちゃん



似  
顔  
絵  
屋  
さ  
ん

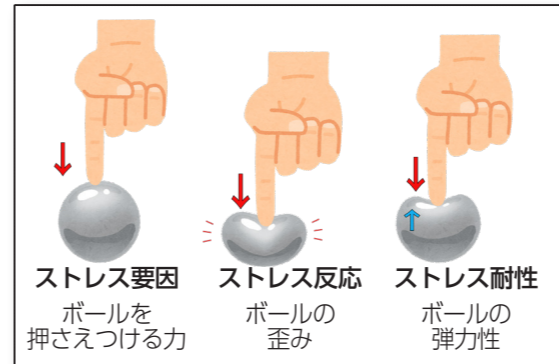
たにひら  
しゆ ちゃん

# Everyone's infirmary

## みんなの保健室

今月はこころの健康について考えてみようと思います。

春のこの時期は、入学や入社、部署異動など生活環境の変化が大きい時期です。「5月病」という言葉が知られているように、新しい環境に適応できずにストレスを強く感じ、一時的に気持ちが落ち込み、うつ状態となることがあります。「精神的に弱いから」「怠けている」と誤解されることがありますが、誰でもかかり得るもので、こころの強い・弱いは関係ありません。



左図のように、どんな人でもストレスを受けるとこころが反応し、それに対抗しようとする力が働きます。

ストレス耐性とは、ストレスに耐える力ではなく、ストレスを受けたときに元に戻ろうとする力のことです。

ストレス過多の環境下にあると、常にこころが反応・対抗しようとし続けることで、身体症状や心理症状、生活面や行動の変化として現われます。

こころの健康を保つために大切なのは、自分自身でストレス反応に気づき、ストレスと上手につき合っていくために具体的な行動を起こすことです。みなさんはどのようなストレス解消方法を持っていますか？

- ・リラクゼーション ・適度な運動 ・ストレッチ ・親しい人との交流
- ・快適な睡眠 ・思いっきり笑う ・趣味を持つ など、自分に合った方法を探してみましょう。

どこでも気軽にできる「腹式呼吸」は、緊張をほぐしリラックスできるおすすめの方法です。

※腹式呼吸：お腹を膨らませるように鼻から4秒かけて息を吸い、お腹をへこませるように口をすぼめてゆっくり息を吐く。

なかなか解消・解決しないときは、専門家へ相談してみましょう。

次の相談先のほか、保健係(84-2023)でも相談が可能ですので、一緒に解決策を探してみませんか。

### ●こころの健康について相談したい

- ・紋別保健所 ☎ 0158 - 23 - 3108
- ・いのちの電話連盟 ☎ 0120 - 783 - 556
- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570 - 064 - 556  
(道立精神保健福祉センター)

### ●こころの健康について知りたい

- ・働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」
- ・厚生労働省 知ることから始めようみんなのメンタルヘルス
- ・厚生労働省 こころもメンテしよう ~若者を支えるメンタルヘルスサポート~

問保健福祉課保健係