

## 勇健な教育・健康未来都市 ～あま市健康づくり計画～



新型コロナウイルス感染症拡大やその影響により、これまでの日常とは違った生活を送っている人も多いかと思えます。それに伴って、さまざまなストレスや悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか。

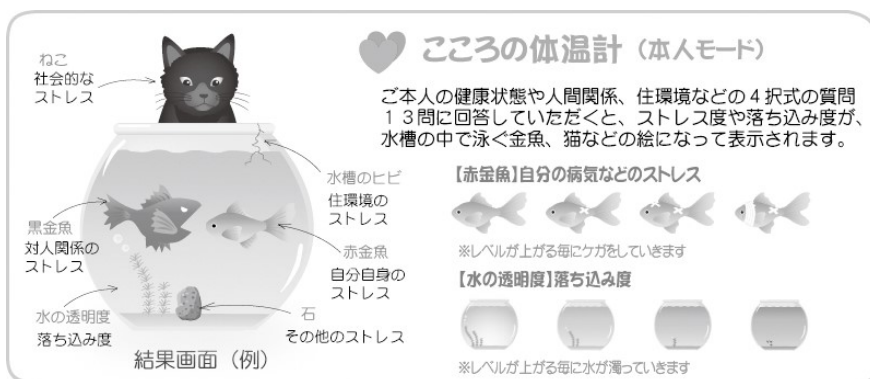
長期にわたってストレスを受けたり、うまくストレス解消ができなかったりすると、気づかないうちに体に異常が現れることがあります。一度自分の体の状況をチェックしてみましょう。

### メンタルヘルスチェック『こころの体温計』

『こころの体温計』とは、パソコンや携帯電話で簡単にこころの落ち込み度やストレス度など、こころの状態をチェックし、こころの健康に役立つシステムです。

本人や家族、赤ちゃんママ、アルコールチェックのモード、ストレス対処タイプテストがあり、チェック後は各種相談先が紹介されます。

こころの不調やストレスを感じていたら、お気軽にご相談ください。



『こころの体温計』の利用は市のウェブサイトからご利用いただけます。

あま市 こころの体温計

検索

スマートフォンや携帯電話から、QRコードもご利用いただけます。



### あなたも今日から「ゲートキーパー」になりませんか？

ストレスや悩みをひとりで抱え込んでいると、こころの病気を引き起こす原因となります。こころの病気の予防や早期発見のためには、身近な相談相手を持つことが大切です。

うつ病は、早期に発見し、ケアすれば回復の可能性が高い病気ですが、本人が病気に気づくことは難しいため、周囲の人が異変を見逃さないことがとても重要になります。私たち一人ひとりがゲートキーパーになることで、大切な命を守っていきましょう。

**声かけ**…様子がいつもと違う人がいたら声をかけましょう。悩みを抱えている人は、誰にも打ち明けられずにいる場合が多いので、まずはこちらからきっかけを作ってあげましょう。

**傾聴**…親身になって相手の気持ちに寄り添い受け止めてあげましょう。話を聞いてもらうだけでも本人の気持ちは楽になります。安易な励まし、自分や一般的な価値観を押しついたり、責めたりすることは禁物です。話を否定せずしっかり聴き、心配していることを伝えましょう。

**つなげる**…自殺のリスクがあったり、病的な状態である場合、専門機関(医療機関、保健センター等)に相談するよう勧めましょう。

※ゲートキーパーとは…自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、「命の番人」とも位置づけられる人のことです。

問合せ 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461