



くほ 龍ノ介 ちゃん



うめい かずま ちゃん



なか い つゆ ちゃん



あきもと かの ちゃん



すずき りいさ ちゃん



ささき けいすけ ちゃん



ちば しんご ちゃん



ささき ななみ ちゃん

あなたにも助けられる命があります

## 自殺予防ゲートキーパー養成講座の受講者募集

「自殺予防ゲートキーパー」とは、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る「見守る人」のことです。

身近な人が自ら命を絶つ前に、周りの皆さんにできることがあります。あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか？町では、自殺予防ゲートキーパー養成講座を開催します。多くの皆さんの受講をお待ちしています。

日時／12月8日(月)

13時30分～15時30分

場所／町公民館 2階講堂

受講料／無料

▶申し込み／12月5日(金)までに、電話か電子メールで申し込みください。

□申し込み・問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)、メールkenkou@town.teshikaga.hokkaido.jpまで。

## ストレスをためていませんか



今月の保健師  
林 結花 さん

あなたを取り巻く全てが原因になり得る

ストレスと聞くと、その原因はあなたにとって嫌なことだと思いませんか。

実は、嫌なことだけではなく、いいことも含め、仕事や人間関係など全ての刺激で、私たちの体はストレスを感じています。

### 弟子屈の皆さんのストレスの実態

本町の皆さんは、ストレスについてどのように感じているのでしょうか。

今年度、実施した町民アンケートでは、次のような結果が出ました。

※平成26年5月 1千人を対象に実施(回答数346)  
①ストレスの原因(グラフ1)  
男性は仕事や経済状態、人間関

係にストレスを感じる人が多く、女性は人間関係や健康問題が多かったです。

②ストレスを感じたときに相談する人の割合(グラフ2)  
男性の約69%、女性では78%と、やはり女性の方が多かったです。

③ストレスにより生活に支障がある人の割合(グラフ3)  
男性の約26%、女性の約34%の方が、生活に支障があるとのことでした。

### ストレスとうまく付き合うために

①安眠／なかなか寝付けない方は就寝時間にとらわれず「眠くなったら寝床につく」ということが、スムーズな入眠への近道です。また、加齢とともに必要な睡眠時間が減ってきますが、適度な睡眠時間とは、日中しっかり目覚めて過ごせるかが目安となります。

②食事／ご飯を中心として主菜、副菜のそろった食事をしっかりととりましょう。

③入浴／入浴により血行がよくなり、代謝が活発になるため、心身の緊張がほぐれリラックス

④趣味やスポーツ／自分が好きなことをしていると、それだけで嫌なことを忘れられます。また、体を適度に使うことでストレスに対する抵抗を高め、気分転換にもつながります。

⑤おしゃべりや相談／一人でいると、悩みがますます大きくなります。誰かに話してすっきりすることも、ストレス解消の一つです。

### 心の病気を防ぐには周りの手助けが必要

ストレス解消ができなくなると、うつ病などの心の病気を引き起こします。そんなときには、治療や相談が必要です。

病院はもちろんですが、周りの方が心配なときには声掛けを行うなど、できることは皆さんにもあります。

今年8日には「自殺予防ゲートキーパー養成講座」を行います。(17ページ参照)一人でも多くの方に参加していただき、元気な弟子屈町を目指していきましょう。

□問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通) 5(課直通)まで。

