



3月は自殺対策強化月間です

いつもと違う自分に、気づいていますか？

～ひとりで抱え込まないためのストレスケア～

? 最近、こんなことはありませんか？



- ☐ 早朝に目が覚めてしまう
- ☐ 朝なかなか起きられない
- ☐ 仕事に集中できない
- ☐ ケアレスミスが増える
- ☐ イライラ・焦りなどを感じる



これらはストレスによる体や心の反応です。放っておくと体の病気や心の病気につながる
ことがあります。悪化する前に「いつもと違う自分」に気づき、対処することが大切です。



心を軽くする「ストレス一日決算主義」

～ストレスを翌日に持ち越さないライフスタイル～

5つの要素をバランスよく

毎日の生活に、この5つを少しずつ取り入れてみましょう。



- 運動：軽い散歩やストレッチ
- 労働：無理のない範囲での活動
- 睡眠：心身を休める大切な時間
- 休養：何もしない時間を作る
- 食事：おいしく、栄養を摂る



生活習慣を一度に変えるのは難しいものです。

まずは「できそうなこと」から、ひとつずつ始めてみませんか？





心のサポーターになりませんか？

心のサポーター（ここサポ）とは、こころの健康や精神疾患に関する正しい知識と理解を持ち、家族や友人、同僚など身近な人に対して、傾聴を中心としたサポートができる人のことです。

こころの健康や精神疾患への理解を深めるためのもので、特別な活動や役割を担うものではありません。



厚生労働省は「心のサポーター」を令和15年度末までに全国100万人の養成を目指しており、四日市市保健所でも令和7年度から『心のサポーター養成研修』を実施しています。

○ 心のサポーターになるには？

『心のサポーター養成研修』を受講することで心のサポーター（ここサポ）になることができます。

《研修内容》

1回120分 ※ロールプレイなどを含む参加型の研修です。

いつか役立つこころの健康や精神疾患の基礎知識や人の悩みを聴くスキルを学びます。



受講した人には認定証と四日市市オリジナル缶バッジを贈呈します。

職場での研修にご活用ください。

そのほか、保健師がこころの病についてお話する講座もあります。

お申込みは保健予防課まで。



こころの相談

四日市市保健所では、精神科医師、保健師等によるこころの相談を行っています。

誰にも話せないつらい思いがある場合は、まずはお気軽にお電話ください。

ご家族からの相談もお受けします。

＜四日市市保健所 保健予防課＞ 電話：059-352-0596

