



あなたの疲れ、大丈夫？

ストレスにはさまざまな原因がありますが、自分ではこころや身体が疲れていることに気づきにくいものです。以下のような症状がある場合は、ストレスが溜まってこころが疲れているかもしれません。自身のストレス状況を把握し、適切なセルフケアを生活の中に取り入れ、ストレスと上手に付き合しましょう。

こんな症状があったら、こころが疲れているかも…



こころが疲れ始めたときに現れる“症状”をチェックしてみましょう。

チェック項目	✓
頭がすっきりしない(頭が重い)	
めまいを感じることもある	
いつも食べ物が胃にもたれるような気がする	
肩が凝りやすい	
なかなか疲れが取れない	
気持ちよく起きられないことがある	
夜中に目覚めたあと、なかなか寝付けない	
ちょっとしたことで腹が立ったり、いらいらしそうなことが多い	

※簡易ストレス度チェックリスト(日大桂・村上版)より一部抜粋

いくつ当てはまりましたか？詳細なストレスチェックは市ホームページで実施できます。



(ストレスチェック)

やってみよう！セルフケア

音楽を聞く
歌を歌う

腹式呼吸を
繰り返す

からだを動かす

できていること
に目を向ける

失敗したら
笑ってみる

今の気持ちを
書き出す



厚生労働省「こころもメンテしよう」より一部抜粋

★疲れていると思ったら、誰かに話してみることも対処方法のひとつです。話してみると、気持ちが軽くなったり、解決の糸口がつかめたりすることもあります。右記より、相談窓口をご覧ください。



(相談窓口)



(睡眠について)

★こころも身体も健康的な生活を送るためには、十分な睡眠は必要不可欠です。質の良い睡眠に関する情報について、市のホームページに掲載しています。

自分や身近な人が「いつもと違うかも？」と感じたら

自分自身が
できること

誰かに話してみましょう!!

つらいときは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。人と話すと閉じ込めていた思いを打ち明けることができ、ほっとしたり、自分一人では気がつかなかった問題点を見つけたりすることができます。

身近な人が
できること

「どうしたの？」と声をかけてみましょう!!

こころの病気は本人に自覚がないことも多いため、周囲の人の気づきが大切です。まずはひと声かけてみましょう。そして話に耳を傾け、専門家や専門機関への相談、受診を勧めましょう。

悩んでいる人に気づいたら あなたのちょっとした心遣いが誰かを支えます

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き(傾聴)、適切な機関や支援者につないで、見守る人のことをゲートキーパーと言います。特別な資格は必要ありません。いのちの門番とも呼ばれます。

眠れていない、やせた、食欲がない、お酒の量が増えた等、「いつもと少し様子が違う」と思ったら、声をかけてみましょう。

①悩みに気づいて声をかける

相手の気持ちや考えを認め、気持ちに寄り添う姿勢で話を聴き、ねぎらいの言葉をかけてください。

②話を聞く(傾聴)

困り事の解決が進むこともあれば、時間がかかることもあります。一見元気になったように見えても、滞っているかもしれません。孤立しないように引き続き見守りましょう。

④見守る

話を聴いたからと言って、すぐに問題が解決するわけではありません。支援の協力を求めるために、専門機関につなぎましょう。

③つなぐ

※ゲートキーパーについての動画を市公式 YouTube にアップしています！ぜひご覧ください。
※すこやか生活課では保健師による「ゲートキーパー研修」も随時実施中です。詳細はお問い合わせください。



(ゲートキーパーYouTube)

3月は「自殺対策強化月間」です。毎年多くの方が自ら命を絶っています。一人で悩まず、まずは相談してください。

- ★お電話、メールだけでなく、ZOOMで相談できる「オンライン健康相談」も実施しています。ご希望の方はすこやか生活課までご連絡ください。
- ★秘密は守られます。些細なことでも構いません。



(オンライン健康相談)



発行日：令和8年3月1日 発行：守山市健康福祉部すこやか生活課（守山市吉身二丁目5番22号）
電話：077-581-0201 FAX：077-582-1138
E-mail：sukoyaka@city.moriyama.lg.jp