



いつまでも

えがお

令和7年7月発行



心の健康について

7月1日は「こころの日」ってご存じですか？

1988年7月1日「精神保健法」が制定されたのを記念して位置づけられ、精神疾患や精神障害者について正しい理解を図り、こころの健康の大切さを考えてもらうことが提案されています。

精神疾患、精神障害と聞くと一見自分とは関係ないことのように感じる方も多いと思いますが、コロナ禍以降、制限された生活や環境の変化で心の健康が保てなくなっている人は少なくありません。あなたやあなたの大切な人の「こころ」は大丈夫でしょうか？

「こころのピンチ」を見逃さない

(こんな症状が見られたら
「こころのピンチ」のサインです)

- ① 好きな料理を食べなくなった、食欲低下、過食
- ② 寝つきが悪い、起きるのがつらい、いつも眠そう
- ③ 頭痛、腹痛、耳が聞こえにくい、喉に物がつかえる
- ④ すぐ怒る、笑わなくなった、急に泣き出す
- ⑤ 仕事や勉強に集中できない。何度も同じことを言ったり聞いたりする
- ⑥ 飲酒や喫煙が増え、夜更かしするなど生活が乱れる

「こころのお手入れ」をしよう

心が疲れていると感じた時は自分でできるメンタルケア「こころのお手入れ」を生活に取り入れてみましょう。

- ① 規則正しい食事と朝の日光を浴びて適度に体を動かす。
- ② 自分の気持ちを書き出したり、誰かに話してみる(気持ちをため込まない)
*もし、あなたが友人や家族の「こころのピンチ」に気が付いた時は、「いつもと様子が違っていて気になっている」ということを言葉で伝え、ゆっくり話を聞いてあげましょう。
- ③ 「ご褒美タイム」を作る(好きな音楽や映画、好きなスイーツなどを楽しむ時間を意識的に持ちましょう)

(参考：一般社団法人日本精神科看護協会ホームページ)

困ったときの相談は

・いつもかかっているお医者さん・地域の保健福祉センター・職場や学校の相談機関など。

*よくわからないときは、お近くの地域包括支援センター(高齢者あんしん窓口)へ相談窓口や専門機関、気分転換できる活動場所などをご紹介します。



高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

西宮市高齢者あんしん窓口