

PART 2

3月は「自殺対策強化月間」です

第2次湯沢町のち支える自殺対策行動計画基本理念

声かける 気づく つなげる 支えあう

誰も自殺に追い込まれることのない湯沢町をめざして

こころの健康づくりのためにできること ～ストレスとの付き合い方～



「孤独だと思わない」人や「あいさつをしている」人は「ストレスを上手く対処できる」人が多い
(R4年度第2次湯沢町ファミリー健康プラン最終評価実態調査結果)

ストレスは悪いものかという、決してそうではなく、適度なストレスはモチベーションを高めたり、生活に張りを与えるなどプラスに働く要素もあります。普段から家族や周囲の人とあいさつをする、友人や近所の人と交流する、積極的に外へ出ることが、ストレスと上手く付き合うために大切なことです。

ストレスを和らげるのに有効な3つの "R"

Rest (休養・休息)

- ・のんびり過ごす
- ・良質な睡眠をとる
- ・動き通しにならない

Relaxation (リラクゼーション)

- ・緊張を解く
- ・好きな音楽を聴くなどして脳を解きほぐす

Recreation (癒し・娯楽)

- ・日常をしばし忘れて気分転換する
- ・感性を刺激するような体験をする

【相談窓口のご案内】

ストレスに一人で立ち向かうことは限界があります。言葉にして周囲に話してみることで、ほっとしたり、自分では見えなかったことを客観的に見てもらったりすることができ、こころが軽くなります。

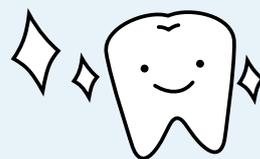
一人で抱え込まず、信頼できる人や専門機関に相談することも大切です。

～たった一人のあなたです たった一つの命です～ (新潟県自殺対策キャッチフレーズ)

相談窓口	電話番号	開設時間
湯沢町健康増進課 (保健師)	☎ 025 - 784 - 3149	午前8時30分～ 午後5時15分 【月曜～金曜 (祝日を除く)】
南魚沼地域振興局健康福祉環境部	☎ 025 - 772 - 8137	
中越地域いのちとこころの支援センター	☎ 0258 - 88 - 0070	
こころの相談 いいがた	☎ 0570 - 783 - 025 <small>なやみ なしにいがた</small>	毎日24時間
こころの健康相談統一ダイヤル	☎ 0570 - 064 - 556 <small>まもろうよ こころ</small>	

3歳児健診 虫歯◎のおともだち

- ★小野塚 奏 さん (原) ★小野塚 律 さん (原)
- ★腰越 芽郁 さん (岩原高原) ★青木 恵奈 さん (宮林)
- ★小野塚 柚月 さん (上中) ★齋藤 風篤 さん (愛宕)
- ★角谷 昇平 さん (古野二) ★角谷 大志 さん (中里)



これからも歯を大切に!