

## 基幹相談支援センター だより ④



### メンタルヘルスについて

毎年10月10日はメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的に「世界メンタルヘルスデー」となっています。

また関連する動きとして、脳や心に起因する疾患（障がい）およびメンタルヘルスへの理解促進を目的に「シルバリーボン運動」があります。日本では2002年に福島県からはじまり、毎年世界メンタルヘルスデーに合わせて普及啓発イベントを行っています。

メンタルヘルスとは、直訳すると「こころの健康」を意味します。心が軽やか、穏やかな気持ち、やる気が沸いてくるような時は、こころの健康状態が良いといえるでしょう。

一方で、誰もがいつもこころの健康状態を保っているわけではなく、日々のおかれた環境や人間関係の中で、ストレスを感じることも少なくありません。また体の健康もこころと関係は深く、互いに影響し合うことも考えられます。ストレスを感じる状態が続いていると、気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、感情の変化につながるこ



## メンタルヘルスの理解促進を SILVER RIBBON JAPAN

ともあります。

最近では、新型コロナウイルス感染症の影響による社会の大きな変化の中で、人とのつながりを感じられず孤独になったり、感染への不安や恐れから他人へ負の感情をぶつけてしまったりすることもあるかもしれません。

そんな中でも毎日を生き抜いていくためには、ストレスと上手に付き合いたい、思い通りにいかないことが続いたとしても、それを乗り越える力（レジリエンス）が必要です。

その力を育てるためには、ストレスとなる状況について視点を変えて捉えてみることで、自分ができることとできないことを分けてみることで、自分の中で沸き起こった感情を振り返り、可能であれば誰かに言葉で伝えてみることで、安心できる場所と人とのつながること、自分を大切にする時間を作ることで、なごが大切です。

ゆっくりと深呼吸したりストレッチしたりして、体の状態に意識を向ける時間を作ってみることもおすすめです。

みなさんは心身の健康を保つために普段どのような工夫をされているでしょうか。①～⑥を自分自身に問いかけて振り返ってみませんか。

### あなたが健康で過ごすために、普段から心がけていること・取り組んでいることを大切にしましょう

- ① あなたの思う理想の健康ってなんですか？
- ② 健康（元気）な自分ってどんな感じでしょうか？
- ③ 健康（元気）を維持するために普段から心がけていること・取り組んでいることは？
- ④ ちょっとしんどくなった時の自分ってどうなる？
- ⑤ ちょっとしんどくなった時、まずはしていること・試してみることは？
- ⑥ ちょっとしんどくなった時、周りにいて欲しい人・安心して相談できる人は誰ですか？

