



Health 健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）
☎0291-34-6200

こころの健康 ～あなたとあなたの大切な人のために～

こころの健康を保つには、ストレスと上手に付き合いながら、吐き出していくことが大切です。ストレスをため込まないコミュニケーションをご紹介します。



「深読み」と「くよくよ」はしない

他者の言葉を深読みしすぎる人ほど、ストレスがたまりがちです。また、失敗をしてもくよくよせず「一度や二度の失敗は当たり前」と考えるようにしましょう。



自分は自分、他人は他人

考えや価値観は十人十色。自分と他人が違っていても当たり前です。相手の顔色をうかがってばかりいると、自己主張ができなくなりストレスをため込んでしまいます。



「我慢」をせず「自己主張」

言いたいことを我慢すればストレスがたまります。「自己主張」は「わがまま」ではありません。他者とうまくやっていく上で必要不可欠なことと考えましょう。

～こころの健康相談のお知らせ～

こころの健康を保つのも体と同じように早めの対処が必要です。健康増進課では、精神保健福祉士による「こころの健康相談」を年に10回開催しております。気持ちを打ち明けることは勇気があることですが相談内容が外部に漏れることはありません。ひとりで悩まず、ぜひご利用ください。

時間	日程		場所
13時～16時	令和2年 4月15日(水)	10月21日(水)	行方市 保健センター
①13時～	5月20日(水)	11月18日(水)	
②14時～	6月17日(水)	12月16日(水)	
③15時～	7月15日(水)	令和3年 1月20日(水)	
	9月16日(水)	3月17日(水)	

- ★必ず予約が必要です。
- ★本人が来れない場合、家族の方が相談に来られても大丈夫です。
- ★相談に訪れた方々の感想として、「心が軽くなった」「相談できる場所があってよかった」「また話を聞いてほしい」等の声が聞かれました。

《問い合わせ・予約》
 行方市健康増進課（行方市保健センター）
 TEL 0291-34-6200
 FAX 0291-34-6003