



Health 健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）
☎0291-34-6200



ストレスをためない暮らしをするために



ストレスはだれにでもありますが、ためすぎるところや体の調子をくずしてしまうこともあります。ここでは、日常のなかでできる工夫を3つ紹介します。

生活習慣を整える

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。朝日を浴びること、睡眠時間を確保することなど毎日できることから少しずつ取り組んでみましょう。

アタマを柔らかく

物事について、問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちになっていませんか。ダメな点ばかりではなく、できていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

困ったときはだれかに相談

困ったときやつらいときに話を聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで、自分なりの解決策が見つかることもあります。

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス 「ストレスをためない暮らし方」参照



こころの健康相談のお知らせ

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。一人で悩まず、ぜひご利用ください。

時 間	日 程		場 所
13時～16時	令和3年 4月21日（水）	10月20日（水）	行方市保健 センター
①13時～	5月26日（水）	11月10日（水）	
②14時～	6月23日（水）	令和4年 1月19日（水）	
③15時～	7月21日（水）	2月16日（水）	
	9月15日（水）	3月16日（水）	

【問い合わせ】健康増進課（行方市保健センター）☎0291-34-6200