

けんこう仙北通信

今月のテーマ

心の健康づくり(SOS の出し方)

日々の生活の中で、いやな気持ちになったり、モヤモヤすることがあると思います。
こころの疲れを感じたら、つらくなる前に普段からできる『不安やなやみの解決法』を見つけよう!

【ストレス解消方法】

- ★深呼吸をする……いつもよりゆっくり、鼻から息を吸ってフーと口からゆっくり吐き出す など
- ★好きなことをする…音楽を聴く 本を読む 歌をうたう など
- ★体を動かす……軽い運動をする ストレッチをする 散歩をする など
- ★気持ちを外に出す…思い切り泣く 用紙に気持ちを書きだしてみる など



SOS の出し方

自分のつらい気持ちを話すことは、難しいかもしれません。そんな時「ちょっといい?」「今、時間ある?」などのひとことが言えると話しやすくなります。ほんのちょっとだけ、勇気を出して話しかけてみてください。

★家族や親しい人に話す

一番近くにいる家族や信頼できる人に「つらい気持ち」を話してみましょう。大事なものは、無理に全部話そうとせず、少しでも自分の気持ちを言葉にすることが大切です。

★SNS や電話相談を利用する

「家族や友人には話しにくい」「直接話すのは苦手」というときは、SNS や電話相談をご利用ください。保健課では、臨床心理士・公認心理師の専門職が対面または電話で相談を行っています。

★こころの相談の日程はホームページ『こころの健康づくり』をご確認ください★

【相談方法】 対面または電話相談(無料) ※秘密厳守(匿名可)

平日 8:30~17:15 電話で予約をお願いします。

【相談場所】 角館庁舎

【相談先・問い合わせ先】 保健課 0187-43-2252



蜘蛛の糸 LINE 相談

「SOS を出す」ことは恥ずかしいことではありません。むしろ、つらいときに助けを求めることは、とても勇気のある行動です。自分の気持ちを大切にしながら、誰かに話してみてください。

SOS の受け方

ちょっと話をきいてほしいと言われた時、話を急かさず、そばにいらだけでも OK!

無理にアドバイスをせず、ただ気持ちを受け止め「つらかったね」など寄り添い、受け止めてください。また、必要な場合は、保健課や悩みに応じた専門機関につないでください。

