

あなたの心は元気ですか？

新しい環境などが ストレスに

4月になり進学、就職、転勤や転居など生活環境が大きく変わった人も多いのではないだろうか。

新しい生活環境は、自分自身が気付かないうちに大きな精神的負担になっていることがあります。「誰にでもストレスはある」「みんな我慢している」「仕事が大変だからしかたがない」：そんなふうにストレスを抱え込んでいませんか？

「もう少し我慢できる」と思って無理をしていると、相談や気晴らしをする元氣もなくなってしまうかもしれません。なんとなくだるいなどの体の症状が、実は心の不調が原因でもたらされているという場合もあります。

人は誰でも落ち込んだり、憂うつな気持ちになったりしますが、多くの場合は時間がたてば元に戻ります。しかし、このような状態が長く続き、食事や睡眠が妨げられるなど、日常生活に支障をきたしてしまう場合は「うつ病」が疑われます。

うつ病にならないため、日ごろから自分の心の健康に気を配ることが大切です。

◆うつ病を疑うサイン

(次の項目に5つ以上あてはまった人は要注意です)

- ☐ 1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分。
- ☐ 2 何事にも興味がわかず、楽しくない。
- ☐ 3 自分を責めて、自分は価値がないと感じる。
- ☐ 4 集中力が落ち、何をしても迷ってなかなか決断できない。
- ☐ 5 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする。
- ☐ 6 疲れやすくてだるく、気力が出ず意欲がわかない。
- ☐ 7 寝つきが悪い。朝早く目が覚める。ぐっすり眠った気がしない。
- ☐ 8 食欲がなく、体重が減少する(反対に過食になる)。
- ☐ 9 死にたい気持ちにたびたび陥る。

◆次のようなことにも気をつけてください

- ☐ 1 人に会うのも面倒で、会いたくなくなる。
- ☐ 2 酒の量が増える。酒で気を紛らわす日が多くなる。
- ☐ 3 朝方に特に、気分や体調が悪い。
- ☐ 4 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない。

うつ病になったら しまったら

うつ病かもしれないと思ったら：一人で思い悩まず、まずは電話で気軽に早めに相談してください。

うつ病の治療の基本は休養と薬です。焦らず、じっくり休養することです。必ず回復していきます。周りの人も焦らない、焦らせないことが大切です。「頑張つて」「早く良くなつて」という言葉も「こんなに頑張つていけるのに」「なんとか期待にこたえなければ」と焦らせてしまうので注意が必要です。

うつ病は脳の神経機能に変調をきたしている状態なので、それを改善するための薬を服用することも重要です。薬の効果が出るのに少し時間がかかりますが、続けて服用することが大切です。薬に不安がある時は、医師によく相談しましょう。

ストレスをためない生活を送り、うつ病を予防しましょう。

▼問い合わせ先

保健福祉課 健康づくり業務

☎(62)2115

こころの健康相談ダイヤル
☎0570(064)556



大好きなママと一緒にポーズ。

「健康で素直なまま大きくなってくれるといいな」
パパとママはそう話しています。

渡部 優羽 ちゃん

平成21年1月生まれ

～白津

崇宏さん・幸恵さん夫婦の長女

1歳1カ月で歩き始めた優羽ちゃん。最近では一人で歩きたくて仕方がありません。お買い物に出かけるとカートも抱っこも嫌がつて、どんないろいろな所に歩いて行ってしまうんです。ここの冬は生まれて初めてのそり遊びも経験、雪が溶けると近所の散歩も始まって、ますます元氣です。

「お風呂はいつもおばあちゃんが入れてくれます。おじいちゃんは歌を歌って聞かせながら面倒を見てくれます。とても助かりますね」とママの幸恵さん。休みの日にはパパの崇宏さんも優羽ちゃんと遊びます。

家族みんなにかわいがられる優羽ちゃん。渡部家は優羽ちゃんを中心に回っていますと幸恵さんは笑いました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62)2111

サークル紹介

Circle introduction

体を動かすことが好き。よきこいが好きという皆さんが集まったよきこいサークル、會津猪舞連。最年少の6歳から67歳のベテランまで、21人が仲良く活動しています。

「今年で結成10年目です。これからも町を元気づけるため、いろいろなイベントで踊り続けたい」と話す吉田代表。

会員の鈴木恵美子さんは娘の乃愛ちゃん、琉乃ちゃんと一緒に参加。「子どもたちと一緒に踊ることやほかのお祭りでも踊れるのが楽しいですね」と笑顔。

練習は毎週火曜日、午後7時から9時まで。新会員や見学者も募集しています。

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。
☎(62)2111

會津猪舞連 (吉田 智子代表)



(写真左) 毎年開催される「うつくしまYOSAKOIまつり」への参加を目標に、週1回の練習を欠かしません
(写真右) メンバーの高齢化が少し心配と笑う吉田代表

一人一人が自分のレベルに合わせて踊りを楽しんでいます

