

大切なところと命を 守るために

「自分のところが弱だけ…」
「自分が我慢すれば…」など

誰にも相談できず、解決方法がわからないまま、悩みや不安な気持ちをひとりで、抱え込んでいませんか？

誰にも相談できずに、解決方法がわからないまま、常に重くのしかかった状態が続くと、うつ病などのところの病気を引き起こす原因となります。

とても悲しいことですが、ところの病が引き金となって自ら命を断つ人があとを絶ちません。これはとても悲しいことです。

もしもあなたがこうした不安や悩みを抱えていたら、ひとりで抱え込まず、勇気を出して、信頼できる人や専門機関に相談しましょう。

ところの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556
24時間365日(平日12~13時を除く)

ハオルチア

南アフリカ原産の多肉植物です。「窓」と呼ばれる透明な部分だけを地表に出し光合成を行います。花言葉は「小さな愛」。陽にかざすとキラキラ輝き、まるで宝石のようなので別名「ジュエルプランツ」とも呼ばれ、大切な人へのプレゼントにも適しています。



水やりは使う土にもよりますが、成長期の春秋でも週1回程度で十分です。夏と冬は2週~月に1回で十分で、乾燥には比較的強いですが水のあげすぎは、根腐れのもとです。最低気温が5℃以下になる前に室内に避難させ、冬の窓際は思ったより寒いので注意しましょう。冬も日当たりは重要ですが夜間は窓際から動かしてあげましょう。ハオルチアが健康的に成長するためには適度な「水」「日差し」「風」が必要です。

発行元 山梨県立精神保健福祉センター (☎055-254-8644)
発行年月 令和6年2月



3月は自殺対策強化月間です。

3月1日 山梨いのちの日

小さな命を育てながら、
かけがえのない命のこと、
考えてみませんか？

ハオルチアの育て方のポイントは裏面→

こころの健康を チェックしましょう

ストレス社会と言われる現代。仕事や学業に対する不安や不満、家族や職場の人間関係、経済的な不安や健康上の問題など、多くの人が何らかのストレスを抱えています。

うつ病などのこころの病気は、このようなストレス等の蓄積が原因とされています。

はじめは、小さなストレスでも、毎日の生活の中で蓄積していくことで、気づかないうちにこころの健康を脅かすことになるかもしれません。

こころの病気はだれもがかり得る病気です。「自分には関係がないこと」と思っている人でも、慢性的な疲労や不眠、肩こりなどの身体的な症状があれば、それはストレスが原因かもしれません。

まずは1日の生活を振り返り、こころの健康状態に目を向けてみませんか？

うつ病のセルフチェック

- 毎日の生活に充実感が持てない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分は役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

上記の2項目以上にあてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いている、生活に支障が出ている場合は要注意です。



参考

厚生労働省
「うつ対策推進方策マニュアル」

ストレスに負けない 心の健康づくり

ストレスを完全になくすことはできませんが、ちょっとした工夫で症状を改善させることができます。自分にあった方法で行いましょう。

- ・ **自己観察**
(「今できること」に目を向ける、今の気持ちを書いてみる)
- ・ **生活リズムを整える**
(1日3食食べる、質の良い睡眠をとる、朝日を浴びる)
- ・ **レクレーション**
(スポーツ、映画、音楽など)
- ・ **リラクゼーション**
(適度な休憩、ぬるめのお湯にゆっくりつかる、朝に熱めのシャワーなど)

こころの病気になってしまっても、適切な治療を受けて、しっかりと休養を取れば治すことができます。

「早期発見」「早期治療」を心がけておかしいなと思ったら専門家に相談しましょう。

