



# 「眠れない…」は心のSOS 一人で悩まず相談を

●お問い合わせ／市健康課健康係 ☎24-5733

### 気付いてますか？ あなたのストレス

ストレス社会といわれる現在、家庭、社会、学校、地域において私たちの「こころ」は、さまざまなストレスを受けながら生活しています。日々の生活の中で、気持ちが悪くなり、落ち込んだり、憂鬱（ゆううつ）になったりすることは誰にでもあることです。

### ストレスって何だろう

ストレスという悪者のように感じますが、実は良いストレスもあり、人は良いストレスと悪いストレスの二つをうまくバランスを取りながら生活しています。

### ●良いストレス

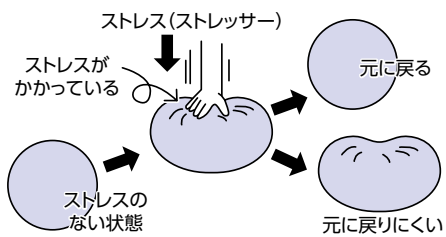
何かをやり遂げようとする目標を持ってるときや、新しいことへ挑戦するときは必ずストレスを伴います。そのストレスは、目標に向かって頑張ろうとする意欲や気持ちの高まりとなり、やりがいとなってその人の力に変わります。うまくいかなかったとしても、「何

が足りなかったのだろうか。次はどうやってみようか」と考えたり感じたりすることは、その人にとっての良い刺激となり成長させてくれます。こうした適度なストレスは自分を高めていくときに良い影響を与えてくれます。

### ●悪いストレス

ストレスが大き過ぎたり、小さなストレスでもたまり過ぎたりすると、体も心も耐えきれずに押しつぶされてしまいます。

### 心をゴム



ボールに例えると、ボールを指で押すとへこみますが、そのへこんだ状態がストレスがかかった状態です。指を放すとボールが弾力で元に戻りますが、取り除けば、普通は元の元気な心

がよみがえります。

ところが、長い間ずっと同じストレスがかかっていたり、一度に大きなストレスがかかったりすると、古くなったボールが弾力を失うように、心が柔軟性を失ってしまい、疲れて弱った状態になってしまいます。その人にとって過度のストレスを感じてしまうことは、元の形に戻りにくい状態になり、うつ病などの原因となっていきます。

### 「気がきにくい」「うつ病」

日本人のおよそ15人に1人は、生涯に一度はうつ病になるという報告があります。うつ病は誰でもかかる可能性があります。自分では気がきにくい病気であるといわれています。

しかし、怖いのはうつ病になることではなく、それに気付かず放置しておくことです。

うつ病は、一言でいうと、心が疲れて、エネルギーが低下している状態です。「心の弱い人になる」とか「気持ちの持ちよう」でなる病気ではなく、脳の中の神経伝達

がうまくいかなくなるなどの機能の異常で起こる病気です。

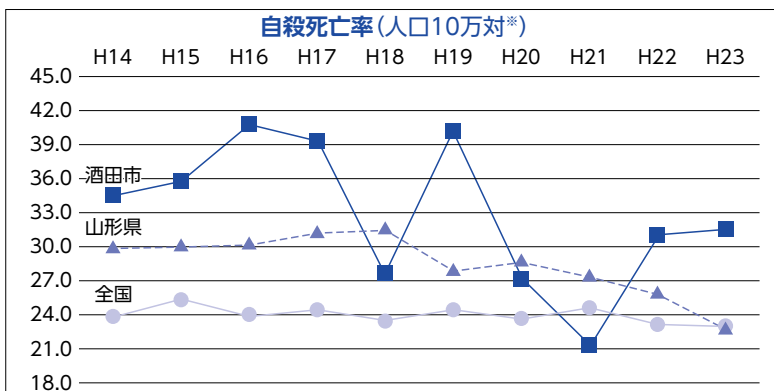
ダムに例えると、健康な時は水が満たされていますが、うつ病になると全く水がなくなり乾燥した状態で、生きるエネルギーが乏しくなっている状態です。

こんなことがあれば、うつ病のサインかもしれません。

- ・ 疲れているのに2週間以上（休日も含め）眠れない日が続いている
- ・ 食欲がなく、体重が減っている
- ・ だるくて意欲がわかない

もしも、不眠が続くなど、このような症状がある場合は、かかりつけ医や専門機関に相談してください。





※人口10万人当たりの自殺者数

【出典:人口動態統計】

「うつ病」の早期発見が自殺予防につながる

現在、自殺が原因で命を失う方は、全国で3万人弱。これは、交通事故で亡くなる方の6倍以上に当たります。

本市は他の地域に比べ、自殺死亡率が高い傾向にあります。うつ病は自殺という痛ましい結果につながる可能性があることから、うつ病に早く気づき、適切に対応することは、自殺を防ぐためにとても大切なことです。

一人で悩まないで相談を

うつ病は薬での治療効果が期待できません。早期の適切な治療と、十分な休養をとることで、その後の経過が良好になるといわれています。うつ病が疑われたら早期に受診することが大切です。また本人が受診をためらう場合は無理強いで、まずは家族など身近な方が相談に行ってみましょう。

市では、眠れない、気分がふさぐ、人と会いたくないなどで悩んでいる方に、「こころの健康相談」を実施し、精神科医師や精神保健福祉士などが相談に応じています。

健康相談窓口

●健康全般の相談窓口

- ・市健康課 ☎24-5733
- ・八幡総合支所市民福祉課 ☎64-3113
- ・松山総合支所市民福祉課 ☎62-2611
- ・平田総合支所市民福祉課 ☎52-3911
- 受付時間／月曜～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前8時30分～午後5時15分

●こころの健康・悩みなどの相談窓口

- 〔山形県精神保健福祉センター(心の健康相談ダイヤル)〕  
☎023-631-7060 (電話相談専用ダイヤル)  
受付時間／月曜～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時～正午、午後1時～5時
- 〔社会福祉法人山形いのちの電話〕  
☎023-645-4343 (電話相談専用ダイヤル)  
受付時間／午後1時～10時(年中無休)
- 〔庄内総合支庁地域保健福祉課〕  
☎0235-66-4931  
受付時間／月曜～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前8時30分～午後5時15分

市民健康講演会に参加しませんか

日々の生活の中で、「かちん、むかッ、ぐさッ」と感じることはありませんか。例えば、仕事でイライラすることが重なり、ストレスがたまったまま帰宅したとき、普段は何でもないようなささいなことを家族から言われて、「むかッ」としたことはありませんか。これは、対人ストレスにさらされている心が、そろそろ限界に近いことを教える注意信号です。このストレスを見つめることで、自分自身の心の弱点を知り、対処の仕方を学ぶことができます。

この講演会で、ストレスに関する最新の情報や事例を聞きながら、自分の弱点を適切に整理し、どうしたら心が健康になれるか一緒に考えてみませんか。

日時／10月26日(土)午後1時30分～3時  
場所／市民健康センター(船場町二丁目)  
内容／NPO法人日本ケア・カウンセリング協会 代表理事 品川博二氏の講演「ストレスに負けないこころの処方箋」  
費用／無料  
申し込み／当日会場へ  
☎市健康課健康係 ☎24-5733

