

体だけじゃない!みんなに知ってほしい! こころの健康習慣

私たちは日々の生活の中で、さまざまなストレスにさらされています。ストレスが溜まると、こころが疲れてしまうことも。生活を工夫して、こころの健康を維持しよう!

**ライフスタイルはこころの健康にも大切です
毎日の健康的な生活でこころを元気に!!**

**しっかり眠って
朝日を浴びる**



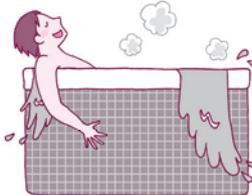
**3食バランス良く
食べる**



こまめに身体を動かす



**ゆったり
お風呂に入る**



**人と交流する
気持ちを話してみる**



**自分の気持ちを
書きだす**



**リフレッシュする
時間を作る**

散歩、音楽を聞く、歌う、お風呂、
読書、ストレッチ、ヨガ等、
人によってさまざま!

**腹式呼吸でこころと
体をリラックス**



**自分のストレスサインを
知っておこう!**

ストレスが続くと、眠れない、
お腹が痛くなる、イライラする
等のサインが出ます。
自分のサインを知っておくと、
早めに休む等の対処ができます。

**ひとりで悩まないで
待っています、あなたの声を**

**3月は
自殺対策強化月間**

眠れない 怒りやすくなった
食欲がない 不安を感じる
口数が減った 涙が出る
何をしても 楽しめない ひきこもりがち



周りに普段と様子が
違う人がいたら...



**あなたができる
声かけをしてみよう**

こんな時は相談しよう!

3月のパネル展

図書館(本館)で
3月26日(休)まで
パネル展示、関
連図書を紹介を
しています。



市ホームページ

さまざまな悩みが重なると、誰でも「心が苦しい」「生きるのがつらい」という気持ちになる
かもしれません。そんな時は、一人で抱え込まず、こころのモヤモヤを相談してください。