

③ 休養・こころの健康づくり

「実現したい目標」と今後の取り組み

1. 『実現したい目標』

- ★気分よく暮らそう
- ★自分流のストレス対処法をもとう

2. 『今後の取り組みとして』

① 「市民自らが取り組むこと(自分にできること)」

- 十分な休養・睡眠をとり、楽しい時間を過ごそう。
- 家族や仲間と話す時間を楽しもう。



② 「地域で取り組むこと(地域のできること)」

- 学校や職場以外に自分の居場所を見つけられるボランティア・サークル活動に声をかけあって参加しよう。

③ 「行政で取り組むこと(行政にできること)」

- こころの健康の重要性とそれを保つための知識の普及啓発をします。
- 保健センター、こども発達センター、保育園・幼稚園、学校などと連携を図り、ライフステージに応じた相談体制を充実します。

健康豆知識

【うつ病かもしれない人が身近にいたら…】

- ◎言動や行動、体の不調など「いつもと違うな」という変化に早めに気づくことが重要です。少しでも気になったらいきいき広場、保健所、医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)などに相談をすすめましょう。
- ◎本人が拒否したときは、無理せず、本人が信頼している家族や友人、上司などに相談してみましよう。

【うつ病の治療】

- ◎休養をとる：家事や仕事から一定期間離れ、心と体を休めましよう。
- ◎抗うつ剤を内服する：脳の働きを回復させます
- ◎心理療法：カウンセリング、認知行動療法などを通じて問題解決のサポートを受けます。