

こころの健康～コロナ禍におけるメンタルケア～

今回の新型コロナウイルス感染症は、私たちの日常生活に甚大な影響を及ぼしました。住居や仕事の喪失等に伴い生活困窮状態に陥る中で、もう生きていけないから死にたい・死ぬしかないというところまで追いつめられている、追いつめられかねない方がいらっしゃるかもしれません。

こうした状況の中、厚生労働大臣指定法人いのちを支える自殺対策推進センターから「コロナ禍における自殺の動向に関する分析（緊急レポート）」として中間報告が公表されました。それによると、本年の自殺の動向は、例年とは明らかに異なっているとのこと。

警察庁の自殺統計によれば、本年4月から6月までは、前年と比べて減少していましたが、7月以降は増加に転じています。**7～9月までは一月あたり1,800人以上の自殺者が報告されており、前年を大幅に上回っていました。10月の速報値は2,153人で、前年同月に比べて39.9%増加しており深刻な状況となっています。**

こころの悲鳴は、日常のちょっとした行動や気持ちに徐々に現れます。しかし、「気のせいだろう。」「ちょっと疲れているだけだろう。」でやりすごしてしまう人が多いようです。

ささいな不調こそが「こころとからだからのサイン」。このサインに早く気づいて対処できるように心がけましょう。

こころの健康を保つコツ

こころの健康を保つためには、以下のような点を意識しながら生活を送りましょう。

- ・良質な睡眠
- ・1日3食バランスの取れた食事
- ・適度に体を動かす
- ・長時間労働をしない
- ・趣味など自分が夢中になれることを持つ
- ・入浴はシャワーだけで済まらずに、湯船につかって疲れを取る
- ・何でも完璧を求めず、失敗の中からよかったことや成功点を見つける
- ・自己肯定感を上げる
- ・仕事以外に生きがい、やりがいを見つける

特に、ストレスを感じやすい人の特徴として、「真面目過ぎる」「なんでも完璧にしたい」「自分に厳しい」「仕事が趣味」などが挙げられます。

自身の生活を見直し、改善すべき点があれば早めに対応して、ストレスフリーの生活を心がけましょう。



ささいな不調「こころとからだのサイン」に気づいて!!

- ・朝起きたときからすでに疲れている
- ・イライラすることが多くなった
- ・なかなか眠れない、あるいは眠りすぎる
- ・めまいを起こす
- ・手のひらや首筋に汗をよくかくようになった
- ・お酒やたばこの量が増えた
- ・目が疲れやすくなった
- ・気がつくとなにか食べている、食べ過ぎてしまう
- ・服装に無頓着になった
- ・集中力がなく、仕事や家事がはかどらなくなった
- ・以前より無口になった、あるいはおしゃべりになった
- ・人と会うのが面倒くさいと感じることが増えた

いつもと違うこころの状態に気がついたら

「私のこころは疲れている。」「これは普通ではない。」と素直に受け止めて、専門機関に相談しましょう。医療機関に受診することが求められる場合には、保健センターにご相談ください。

また、身近に気になる人がいれば声をかけてください。自殺を考えている人は「誰もわかってくれない。」という孤独な状態に陥っています。だからこそ、「あなたのことを心配しているよ」と言葉にして伝えることが大切です。じっくりと話を聞いてもらい、肯定的に受け入れてもらうだけで、「死にたい」という気持ちはやわらぎます。聞き終わった後には「つらかったね。」「よく我慢したね。」とねぎらいの言葉をかけましょう。その後に、専門の相談機関や医療機関につなげましょう。

☎保健センター ☎2 9 2-5 5 0 5 こころとからだに関する健康相談を受け付けています。

☎埼玉県のいのちの電話 ☎0 4 8-6 4 5-4 3 4 3 (24時間365日)

☎精神保健福祉相談(無料) ☎0 4 8-7 2 3-6 8 1 1 (予約専用 平日9時から17時)

精神保健福祉センター(伊奈町)に行き精神保健福祉士や臨床心理士と面接相談できます。

こころの健康にハイキング

期間中のお好きな日に、約13kmの自然豊かなハイキングコースをお楽しみください

武蔵越生七福神めぐりを1月4日から11日まで開催します

毎年1月4日に開催している武蔵越生七福神めぐりは、みなさまに安心して参加していただくため、受付場所を2か所に分け、開催日を8日間設けるなど新型コロナウイルス感染症防止対策を行い、下記のとおり開催いたします。

開催期間 令和3年1月4日(月)から
1月11日(月)まで

受付場所 越生駅西口の新施設及び全洞院前町
営無料駐車場(黒山区)

※混雑を避けるため、受付場所を2か所に設けます。お近くの受付場所からスタートしてください。

※ゴール会場は、設けません。

受付時間 午前9時~10時30分まで

参加方法 ・受付場所でコースマップと参加記念品(オリジナル干支缶バッジ:先着2,000名)を受け取り、スタートしてください。越生駅西口で受付を済ませ、黒山までバスで移動して全洞院からスタートすることも出来ます。

参加費 無料

お願い ・歩行の際にはマスク等を着用の上間隔を空けるなど密にならないようご注意ください。
・熱があるなど体調の悪い場合は、参加をご遠慮ください。
・1月4日(月)と期間中の土・日曜・祝日及び受付開始直後は、特に混雑が予想されますので、可能な限り避けて参加していただくようご協力をお願いします。

☎産業観光課 観光商工担当 ☎内線146