



国際認証 10年

- みんなで取り組む安全安心まちづくり -

セーフコミュニティ通信

No.99

R6.11

セーフコミュニティ
自殺予防
対策委員会

ストレスを和らげる こころと体のセルフケア

久留米市では、年間約50人の方が自殺で亡くなられています。自殺に至る原因は様々です。こころに悩みを抱えた時は、「こころの健康を自分で管理する」ことも大切です。その一つとして、日常生活でも手軽に取り入れることができるセルフケアを実践し、不安やストレスを軽減しましょう。

自身でできる「セルフケア」

快適な睡眠をとる

- 眠くなってから就寝する
- 食べ過ぎ・空腹の状態で寝床に入らない
- 寝酒はしない
- 仕事や悩みのことはひとまず置いておく
- 日中適度な運動を



自分に合った リラックス法を持つ

- 入浴
- ストレッチ
- 音楽を聞く
- 腹式呼吸
- 気の合う人との時間をもつ



食習慣を見直す

- 野菜・果物を積極的にとる
- よくかんで食べる
- 食事を楽しむ
- 甘いものをとり過ぎない



生活のリズムを 整える

- 早寝早起き
- 特に起きる時間を一定に
- 一日三食バランスよく食べる
- 朝食を抜かない



体を動かす

- 散歩
- サイクリング
- スポーツ
- 子どもと遊ぶ
- 水泳



詳しくはこちら▲

やってみませんか
心が軽くなる マインドフルネス

「今、この瞬間」に集中し、心を整える方法。毎日続けることで、心を穏やかに保つ効果が期待できます。



詳しくはこちら▲



悩みを抱えた人を支える
ゲートキーパーに
なりませんか

身近な人の悩みや変化に気づき、話を聞き、適切な相談機関につなぎ、見守る人がゲートキーパーです。特別な資格はいりません。どなたでもなることができます。詳しくはこちら▲



お問い合わせ
相談先

久留米市保健所 保健予防課 精神保健チーム

TEL 0942-30-9728 FAX 0942-30-9833 E-mail ho-yobou@city.kurume.lg.jp

発行元

久留米市セーフコミュニティ推進協議会
(事務局：久留米市協働推進部 安全安心推進課)

〒830-8520 久留米市城南町 15-3
TEL：0942-30-9094 FAX：0942-30-9711
E-mail：anzen@city.kurume.lg.jp