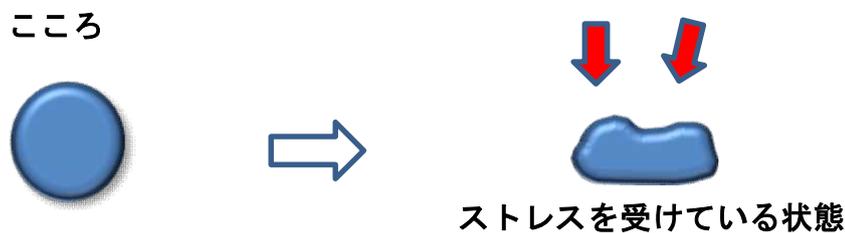


➤ ストレスとは

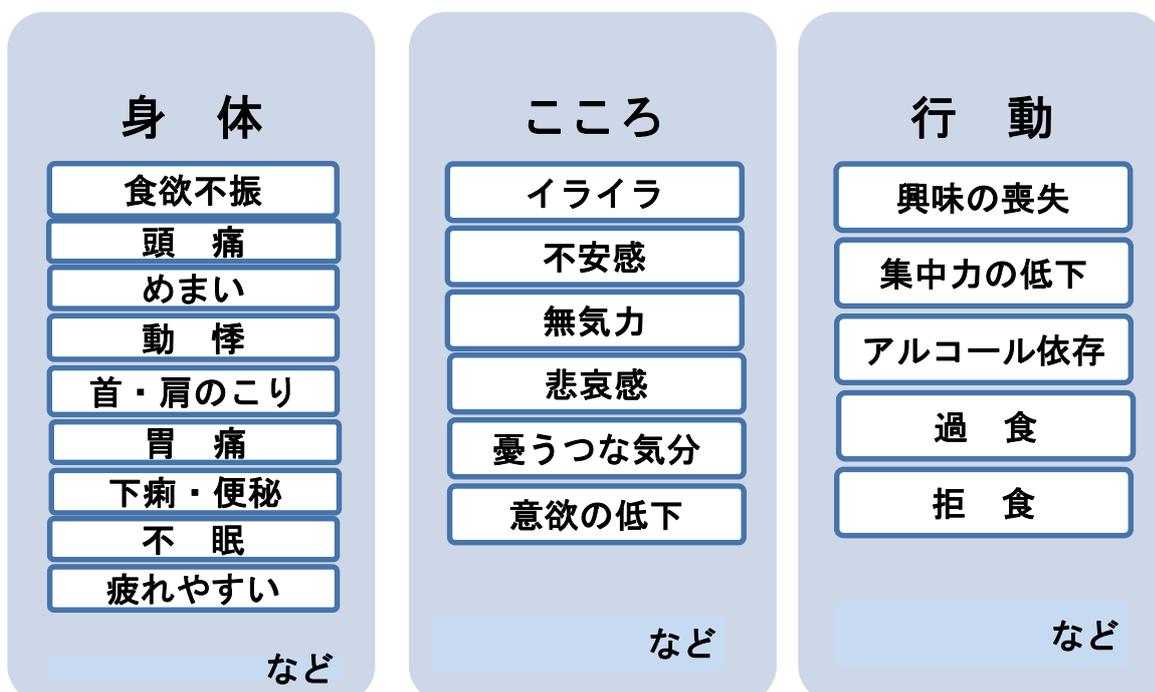
ストレスとは、こころや身体が何らかの圧力を受けている状態をいいます。ストレスの要因には、人間関係のトラブルや金銭問題、仕事、環境や気温の変化等があります。これらの圧力を受けてこころが反応することを、ストレス反応と呼んでいます。

こころをゴムボールに例えてみます。適度な圧力であれば押されても跳ね返せますが、押す力がボールに対して強すぎると、跳ね返せずにへこんだままになってしまいます。こころも同じで、跳ね返せなくなったストレスは、様々な症状を私たちに起こします。



ストレス反応に早く気づき、対処していくことが大切です。では、ストレス反応にはどのような症状があるのでしょうか。

➤ ストレスに対する心身のサイン



➤ ストレスへの対処法、ストレスを感じたら・・・

3つのRで乗り切ろう

Rest(レスト)	・ 休息（とにかく休みましょう）良質な睡眠をとる、休暇をとる、のんびりと過ごすなど
Recreation (レクリエーション)	・ 娯楽や気晴らしで、心にかかっている負担を忘れる時間、何も考えずに夢中になれる時間を持ちましょう。体を動かす、ウォーキング、おしゃべりをする、うたを歌う、映画やコンサートに行く、買い物など
Relax (リラックス)	・ 心身の緊張をほぐしましょう。ストレッチをする、好きな音楽を聴く、ゆっくり入浴する、マッサージに行く、生き物と触れ合うなど

➤ こころの健康を保ち、ストレスに強くなるために

生活習慣を整えましょう

規則正しい生活は、私たちがストレスに対処する力を強めます。
バランスのよい食事を取り、適度に運動をして、しっかり睡眠をとりましょう。



良い睡眠を得るために

睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクやこころの病気につながります。定期的に自らの睡眠を見直して、身体とこころの健康を守りましょう。

良い睡眠のために、心がけたいこと

1 毎朝、決まった時刻に起床しましょう。

早起きが早寝に通じます。

2 朝、目が覚めたら部屋に日光を取り入れましょう。

体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットされます。このリセットがうまく行えないと夜の睡眠の準備が遅れます。通常、朝の光を浴びてから、15時間前後で眠気がくるといわれています。

3 しっかり朝食をとり、適度な運動をしましょう。

朝食は朝の目覚めを促します。また、適度な運動は日中の覚醒の度合いを向上し、良い眠りへ導きます。

4 就寝前の喫煙、過度な飲酒は避けましょう。

たばこに含まれるニコチンは、覚醒作用があるため就寝前の喫煙は眠りに入ることを妨げ、睡眠を浅くするといわれています。同じく寝酒も深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。その他、就寝前3時間以内にコーヒーやお茶などカフェインが含まれるものを飲むことも、できるだけ控えたほうがよいといわれています。カフェインの覚醒作用が3時間程度持続するためです。また、カフェインには、利尿作用もあり、夜中に尿意で目覚める原因にもなります。

5 自分の睡眠に適した環境づくりをしましょう。

寝室や寝床の温度や湿度は、体温調節の仕組みを通して、寝つきや睡眠の深さに影響します。また、就寝前にパソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見ていることも光の刺激により脳が目覚めてしまって眠りに入る妨げになるといわれています。就寝時には、自分が不安を感じない程度の暗さにすることが大切です。

6 自分に合ったリラックス法が睡眠への心身の準備となります。

眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張して寝つきを悪くします。リラックスできる音楽を聴いたり、ストレッチをしたりして、心身をほぐしスムーズに眠れるように工夫しましょう。

7 日中の眠気で困らない程度の睡眠をとりましょう。

睡眠時間は、高齢になると若年期と比べて短くなります。睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気に注意するとよいでしょう。日中の仕事

や活動に支障をきたすような眠気でなければ、睡眠時間は足りていると考えられます。昼寝をする場合は、15時前に30分以内を目安にしましょう。

8 眠れないときは専門家に相談をしましょう。

眠れない、熟睡感がない、日中の眠気が強いなど、睡眠による休養が得られず、自分の工夫だけで改善しない場合は、早目に専門家に相談しましょう。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」2014を参考に作成

➤ お酒との付き合い方

百薬の長といわれるお酒も度を越えて大量に飲み続けると、健康を害することになります。適量を知って、節度ある飲酒を心掛けましょう。

～1日の飲酒量の目安～ 成人男性の場合



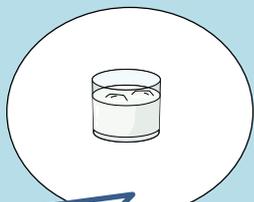
日本酒 (15%) なら
160ml



ビール・発泡酒 (5%)
なら、500ml



ワイン (12%) なら
200ml



酎ハイ (7%) なら
350ml



ウイスキー (40%) なら
60ml

週に1～2日
は、休肝日
を!



女性や高齢者はこれより少なくなります。女性は男性の1/2位を目安にしましょう。お酒を飲んで顔色が赤くなる方も、お酒は控えたほうがよいといわれています。

健康日本21より算出

☆「眠れないからお酒！」に注意しましょう。

アルコールは、睡眠の導入に効果がありますが、眠りを浅くし、利尿作用もあるため熟睡できません。また耐性もできやすく、同じ量では眠れなくなり酒量が増えていく可能性があります。肝臓にも負担がかかります。

☆ 気分が沈んでいる時のお酒は控えましょう。

自殺の直前に飲酒する割合の高いことが知られています。飲酒によって絶望感や孤独感が増し、「死ぬしかない」という気持ちを導きやすくなります。行動に移す可能性が高まりますので、気落ちしたときの飲酒は控えましょう。

こころのチェックシート 家族チェック編

はい

- ① 眠れないとよく口にするようになった・・・・・・・・・・・・・・・・
- ② 食欲がないようだ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
- ③ 疲れている様子だ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
- ④ 話しかけてもすぐに返事が返ってこない・・・・・・・・・・・・
- ⑤ うつろな目をしていることがある・・・・・・・・・・・・・・・・・・
- ⑥ 笑顔が少なくなってきたいる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
- ⑦ 能率が落ちてミスが多くなっている・・・・・・・・・・・・・・
- ⑧ 周囲との交流を避けるようになる。外出しなくなる・・・・
- ⑨ 体調不良の訴えが多くなる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
- ⑩ 遅刻、早退、欠勤、欠席が増える・・・・・・・・・・・・・・・・・・

の数

つ

☆1つでもチェックがあれば、話をよく聴いてあげましょう。
☆仕事や家事などが困難であれば、治療と休養をすすめてください。

※こころのチェックシートは、地域の専門医等の協力を得て作成しました。

➤ ストレスが起こすところの病気「うつ病」

ストレスによる心身の不調が長引く場合「うつ病」が疑われます。うつは特別な病気ではありません。厚生労働省の調査によると、一生涯のうちでは15人に1人が経験するといわれています。誰でもかかる可能性があります。

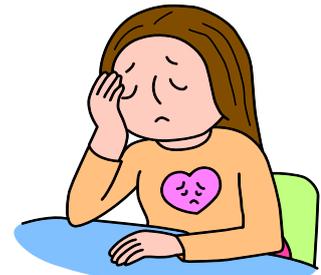
うつ病とはどんな病気でしょう

「セロトニン」や「ノルアドレナリン」という脳内の神経伝達物質が減少するために生じる病気です。

脳のエネルギーが切れた状態です。たとえ落ち込んだとしても、エネルギーがあれば時間とともに元気になれますが、エネルギーが不足していると回復できず、感情のコントロールや集中力、やる気といった普段できていることができなくなります。

頑張りたいくても頑張れない状態です。

うつは、弱さや怠けではありません。



うつ病が疑われたら

※ ご本人が心がけること

- 相談 ひとりで悩まず、周囲の人や相談機関に相談しましょう
- 休養 できるだけ負担を軽くした生活を送ります。場合によっては、休職し、家庭内での仕事もやめて休養に徹しましょう。エネルギーが回復してくるまで省エネ生活です。特に睡眠は脳のエネルギー消費を抑える一番の回復方法です。
- 服薬（専門医を受診しましょう）
脳内神経伝達物質を増やす作用をもつ抗うつ薬の服用をします。一進一退を繰り返しながら徐々に回復するため、治療は根気よく続けましょう。
- うつ病が回復するまで、「退職」や「退学」などの重大な決定は先延ばしにしましょう。

※ 周囲の方が心がけること

- うつ病は、病気であることを理解しましょう。
- 励ましではなく、じっくり話を聴きましょう。
- 仕事や家事、育児に配慮し、ゆっくり休める環境づくりをしましょう。
- 医療機関（精神科、心療内科、かかりつけ医）を受診するように勧めましょう。そして、完全によくするまで受診や服薬のサポートをしながら見守りましょう。

自殺とうつ病

自ら命を絶った人の多くは、心の病気を抱えています。佐野市で自殺された方の8割以上に健康問題の要因があり、そのうちの4割はうつ病によるものでした。うつ病になると悲観的になり、将来に希望が持てなくなります。また、冷静な判断ができなくなるため、自殺の危険性がでてくるのです。

自殺のサインに気づいたら、勇気を出して声をかけましょう。人は誰かに話をすると楽になるものです。本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

相談機関一覧

○一般的な健康に関する相談・栄養相談

内容	窓口	電話	曜日	時間
健康相談	健康増進課	24-5770	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時15分

○うつ病が心配な方とその家族に対する相談

内容	窓口	電話	曜日	時間
こころの健康相談 精神科医、 心理士による相談	健康増進課	24-5770	要予約	13時30分 ～16時20分

○こころの病、アルコール等による心配事や対応、ひきこもりなどを抱える本人や家族、関係者の相談

内容	窓口	電話	曜日	時間
精神保健福祉相談 保健師による相談	栃木県安足健康 福祉センター	0284-41-5895	随時(要予約)	8時30分 ～17時15分
精神保健福祉相談 精神科医師による 相談	栃木県安足健康 福祉センター	0284-41-5895	月1回(要予約)	13時30分 ～16時

○自立相談支援事業

内容	窓口	電話	曜日	時間
市内にお住まいの方で、様々な理由で経済的に困りの方の相談 (生活保護を受けていない方に限る。)	①(福)佐野市社会福祉協議会 ②社会福祉課	22-8113 20-3020	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時15分

○多重責務、架空請求、消費生活全般に関する相談

内容	窓口	電話	曜日	時間
消費生活相談	消費生活センター	20-3015	月～金 (祝休日、年末年始除く)	9時～16時

○金銭貸借・相続などの法律にかかる相談

内容	窓口	電話	曜日	時間
弁護士無料法律相談	市民生活課	20-3014	要予約	

○災害、病気、解雇、倒産などの理由で納期内に市民税等の納付が困難な方

内容	窓口	電話	曜日	時間
納税相談	収納課	20-3010	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時15分

○子育てに関する相談

内容	窓口	電話	曜日	時間
育児に関する相談 保健師・栄養士	健康増進課	24-5770	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時
子育てこころの 相談 心理士等	健康増進課	24-5770	要予約	
家庭児童相談	家庭児童相談課	20-3002	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時

○教育・いじめの相談

内容	窓口	電話	曜日	時間
教育相談 いじめ相談	教育センター	20-3048	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時
青少年の悩みごと 相談 (非行・悩み事等)	少年指導センター	20-3061	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時

○ODV、母子家庭、女性の悩みなど女性問題全般に関する悩み

内容	窓口	電話	曜日	時間
ひとり親相談	家庭児童相談課	20-3002	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時
女性相談	家庭児童相談課	20-3002	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時
女性相談	人権・男女 共同参画課	61-1140	毎月第4木曜日 (祝日除く)	9時30分 ～16時
女性のためのカウ ンセリング相談	人権・男女 共同参画課	61-1140	毎月第1・第3 木曜日(予約制)	10時～11時50分 (第1木曜日のみ午 後2時まで)
DVに関する相談	とちぎ男女共同参 画センター相談ル ーム	028-665-8720	月～日	9時～20時 (土日は16時まで)
	宇都宮市配偶者暴 力相談支援センタ ー	028-635-751	火～土 (祝休日、年末年始除く)	9時～17時 (第4土曜日は正午まで)
	日光市女性相談ほ っとライン	0288-30-4140	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時15分
	栃木県警察本部 県民相談室	028-627-9110	毎日	24時間

○人権に関する相談

内容	窓口	電話	曜日	時間
困りごと・人権相談	人権・男女 共同参画課	61-1140	毎月第3木曜日 (3月のみ第2木曜日)	13時30分～16時 (受付は15時まで)

○高齢者に関する悩み、心配事、介護、虐待について

内容	窓口	電話	曜日	時間
佐野・犬伏地区の方	佐野市地域包括支援センター さの社協	22-8129	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時
植野・界・吾妻地区の方	佐野市地域包括支援センター 佐野市医師会	20-2011		
堀米・旗川・赤見地区の方	佐野市地域包括支援センター 佐野厚生	27-0100		
田沼・田沼南・栃本・田沼北部・戸奈良・三好・野上・新合・飛駒地区の方	佐野市地域包括支援センター 佐野市民病院	62-8281		
葛生・常盤・氷室地区の方	佐野市地域包括支援センター くずう	84-3111		

○福祉ホットラインについて

内容	窓口	電話	曜日	時間
電話による福祉全般の相談	社会福祉課	22-8111	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分～17時

○障がいなんでも相談

※電話、FAX、訪問、来所など状況に合わせて対応しています。遠慮なくご連絡下さい。

内 容	身体障がい、知的障がいに関する相談
曜 日	第1・3水曜日
場 所	とちのみ会「どんぐり」内 佐野市大町2751番地1
時 間	10時～12時
問い合わせ	障がい者相談支援センターみどり TEL 24-5759 Fax 24-5333

詳しくは、佐野市のホームページ(くらしの情報→福祉)から、ご覧になれます。

○障がいに関する悩み、心配ごと、福祉サービスについての相談

内 容	精神に障がいのある方の 相談支援	障がいのある方の とちのみおたすけコール
曜 日	月～金(祝休日、年末年始を除く)	
場 所	相談支援事業所さの 佐野市堀米町3905番地4	障がい者相談支援センターみどり 佐野市浅沼町146番地5
時 間	9時～18時	8時30分～17時30分
問い合わせ	TEL 21-6811 Fax 85-7752	TEL 24-5759 Fax 24-5333 上記の曜日・時間以外の緊急の相談 TEL080-4073-5799(24時間対応)

○自立支援医療(精神通院)、障がい者の福祉サービス、虐待、ひきこもり、障がい者差別について

窓口	電話	曜日	時間
障がい福祉課	Tel 20-3025 Fax 24-2708	月～金 (祝休日、年末年始除く)	8時30分 ～17時15分

○いのちの電話

様々なところの悩みや苦しみ、自殺の問題を抱えている方に、専門の相談員が応じます。



内容	電話	曜日	時間
栃木いのちの電話	028-643-7830	毎日	24時間
足利いのちの電話	0284-44-0783	毎日	15時～21時
毎月10日 いのちの電話	フリーダイヤル 0120-783-556	毎月10日	8時～翌日8時
インターネット相談	https://www.inochinodenwa-net.jp/		

カウンセラーによる相談(有料)

➤ とちぎ県南こころの相談室

地域の様々な領域で臨床経験の豊富な心理職 10 名が相談に応じます。

【予約制です】

【場 所】 足利市相生町2番地18

【電 話】 070-6995-9108

メールでもご予約を受付けています。詳しくはホームページをご覧ください。

「ひきこもり」のご家族のご相談は、初回無料です。

※相談時は電話に出られないことがあります。留守番電話に伝言をお願いします。

➤ 医療法人秋山会 両毛病院

行き詰まっていること、生きづらさ、一人では抱えきれない気持ち、安心できる場所でお話ししながら、一緒に考えてみませんか。担当医師にご相談ください。

【予約制です】

【場 所】 佐野市堀米町1648番地 両毛病院

【電 話】 22-6150

【時 間】 月曜日から金曜日(9時～16時)

土曜日(9時～12時)

家族の相談

➤ 佐野精神保健福祉会(佐野やしお会)

やしお会はこころの病を抱えた方をお持ちの家族によって運営されている家族の、家族による、家族のための会です。

「息子や娘のことを誰に相談すればいいのかわからない」

「誰も私たち家族のつらさなんてわかってもらえない」

「誰かに私の話を聞いてほしい」そんな悩みを抱えた方は、あなただけではありません。

当事者だからこそ言い合えること、分かり合えることがあると思います。

○家族相談会(要予約・料金無料)

日時:第二・第四水曜日・13:30～15:30

場所:佐野地区やしお会事務所(住所は下記)

予約方法:下記までお電話ください(メールでも可)

「同じ経験を持った家族相談員」と「専門職」がお話を伺います

プライバシーは守られます・どなたでもご利用いただけます

○定例会(見学も大歓迎)

日時:第三水曜日・13:30～15:30

場所:佐野地区やしお会事務所

内容:お茶会や勉強会を毎月行っております

予約方法:下記までお電話ください

佐野精神保健福祉会(佐野やしお会)

〒327-0843 佐野市堀米町 3947-8(福)ブローニュの森 共同住居みずき1F

電話・ファックス 0283-24-9880 (不在時は転送先にて対応)

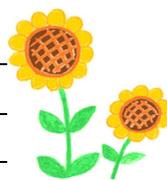
メール sanoyashio@yahoo.co.jp (お電話が繋がりにくい場合はメールでも可)

医療機関情報 ～市内にある専門医療機関～

【サンクリニック】

診療科	心療内科／精神科	
場 所	佐野市高砂町 2800 番地1	
電 話	21-6400	
診療時間	9時～12時／15時～18時(月～金曜日)、9時～12時(土曜日)	
休診日	水・日曜日、祝日、8/13～8/16、12/30～1/3	
備 考	※予約が必要です。	

【佐野厚生農業協同組合連合会佐野厚生総合病院】

診療科	精神神経科	
場 所	佐野市堀米町 1728 番地	
電 話	22-5222	
受付時間	8時～11時	
休診日	日曜日、祝祭日、第2第4土曜日、創立記念日 7/17、お盆休 8/15、12/29～1/3	
備 考	※予約が必要です。 ※ご家族のみの相談も可能です。 ※休息入院も受け付けています。(かかりつけの方に限ります) こころが追い込まれて苦しいときに、ゆっくり休むための入院ができます。 詳細はおたずねください。 問合せ先: 22-5222 医療福祉支援室	

【医療法人財団佐野メディカルセンター佐野市民病院】

診療科	内科(心療)
場 所	佐野市田沼町1832番地1
電 話	62-5111
受付時間	金曜日 9時～11時
休診日	日曜日、祝祭日、第2第4土曜日、12/29～1/3
備 考	※予約が必要です。 ※受診されたことがない方は、診療日をご確認の上、お電話ください。

【医療法人秋山会両毛病院】

診療科	心療内科／精神科	
場 所	佐野市堀米町1648番地	
電 話	22-6150(代)	
受付時間	8時45分～12時／13時30分～16時(午後は初診のみ) ※土曜日午前中の診察は不定期です。ご確認の上ご予約ください。	
休診日	土曜日午後、日曜日、祝日	
備 考	※初診は予約が必要です。 ※ご家族のみの相談も可能です。	

➤ 精神的な病気の方へ ～サービスのご案内～

障がい福祉サービス

障がい福祉サービスは、障がい者手帳をお持ちの方、自立支援医療費（精神通院）の支給を受けている方などが申請をし、病状や生活状況に応じて必要とされるサービスを受けることができます。サービスの支給決定に際し、認定調査を受け、サービス利用計画を計画事業者と立てます。

介護給付	居宅介護（ホームヘルプ）	自宅で、入浴、排せつ、食事の介護や通院時の介助等を行います
	重度訪問介護	重度の肢体不自由者で常に介護を必要とする人に、自宅で、入浴、排せつ、食事の介護、外出時における移動支援などを総合的に行います
	同行援護	視覚障がいにより移動に著しい困難を有する人の外出に同行し、移動に必要な情報を提供するとともに、移動を援護します
	行動援護	自己判断能力が制限されている人が行動するときに、危険を回避するために必要な支援、外出支援を行います
	重度障害者等包括支援	介護の必要性がとても高い人に、居宅介護等複数のサービスを包括的にを行います
	短期入所（ショートステイ）	自宅で介護する人が病気の場合などに、短期間、夜間も含め施設で、入浴、排せつ、食事の介護等を行います
	療養介護	医療と常時介護を必要とする人に、医療機関で機能訓練、療養上の管理、看護、介護及び日常生活の世話をを行います
	生活介護	常に介護を必要とする人に、昼間、入浴、排せつ、食事の介護等を行うとともに、創作的活動又は生産活動の機会を提供します
	施設入所支援	施設に入所する人に、夜間や休日、入浴、排せつ、食事の介護等を行います
訓練等給付	自立訓練（機能訓練・生活訓練）	自立した日常生活又は社会生活ができるよう、一定期間、身体機能又は生活能力の向上のために必要な訓練を行います
	就労移行支援	一般企業等への就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練を行います
	就労定着支援	一定の支援を受けて雇用された障がい者に対し、一定期間、就労の継続を図るために必要な関係者との連絡調整を行います
	就労継続支援（A型・B型）	一般企業等での就労が困難な人に、働く場を提供するとともに、知識及び能力の向上のために必要な訓練を行います
	共同生活援助（グループホーム）	夜間や休日、共同生活を行う住居で、相談、入浴、排せつ又は食事の介護その他日常生活上の援助を行います

地域活動支援センター事業

生活リズムを整えたり、人とのコミュニケーションや休息について考えること等を目的に、日中通所して、創作的活動・生産活動等を行います。

問い合わせ先 障がい福祉課 Tel.20-3025 Fax 24-2708

➤ ゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。一人でも多くの方にゲートキーパーとしての意識を持っていただき、自殺のリスクを抱えた人が、特定の相談機関を訪れなくても支援につながるように、支援につながる入り口を増やしていくことが必要です。

佐野市では、毎年ゲートキーパーになるための講習会を実施しています。ぜひ、講習会にご参加ください。

自殺のサインに気づいたら、温かいかわりをもってください。

問い合わせ先 健康増進課 24-5770

ゲートキーパーの役割

気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

自殺を考えている人は、「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「孤立している」と感じたりします。声をかけることで、「あなたはひとりではない」ということを理解してもらいます。P7の項目等を参考に、変化に気づいたら、声をかけてみましょう。

声かけの仕方

「眠れていますか？」「どうしたの？辛そうだけど」「悩んでいる？話してみて」「元気ないけれど、大丈夫？」など、心配していることを伝えましょう。

傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話をじっくりきき、その気持ちを肯定的に理解すると、その人は満足感を得ることができて、本来の自分を取り戻すことができます。話を聴いたら、「話してくれてありがとう」「大変でしたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にしましょう。

言ってはいけない言葉

「がんばれ」「命を粗末にするな」「逃げてはだめだ」「そのうちどうにかなる」など、本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

つなぎ：はやめに専門家に相談するように促す

相談窓口確実につながるように、相談者の了承を得たうえで、紹介先に直接連絡を取り、日時等を設定しましょう。紹介先には一緒に出向くか、同行が難しい場合は連絡先や相談先までのアクセスを確実に知らせます。

見守り：温かく寄り添いながら、じっくり見守る

必要があれば相談にのることを伝えます。