

# こころの健康 考えてみませんか？

～3月は自殺対策強化月間です～

こころの健康を保つためには、  
ストレスと上手につきあっていくことが大切です。



奈良県自殺対策  
推進キャラクター  
「ココならちゃん」

めざせ！健康寿命日本一！

## 奈良 養生訓

日常生活の中で取り組める  
健康情報を発信します

vol.  
82

### ストレスをため込まないために・・・

#### 睡眠

##### 睡眠による休養はこころの健康に重要

- 寝る前はコーヒー・紅茶などのカフェインが入った飲料やアルコールの摂取は避けましょう。
- お風呂の温度はぬるめにする事で眠りやすくなります。
- なるべく0時までには床につくようにしましょう。
- 毎日決まった時間に起き、日光を浴びるようにしましょう。



#### 栄養

##### 身近で取り入れやすい4つの栄養素

- ビタミンC・・・体の抵抗力を高め、心身を安定させます。
- ビタミンB1・・・血行を良くし、疲労物質の排出を促します。
- ビタミンB12・・・自律神経を安定させ、眠りやすい状態にさせます。
- カルシウム・・・脳の興奮を抑え、気持ちを落ち着かせます。



#### リラックス

##### もっとも手軽なリラックス法は深呼吸

ゆっくりと深呼吸をすると、副交感神経が働き、気持ちが落ち着きます。

- ①お腹を膨らませるよう意識しながら、鼻からゆっくり大きく息を吸い込みます。
- ②脱力し、お腹から絞り出すような気持ちでゆっくりと吐きます。息と一緒に疲れや憂鬱感を出し切るイメージをすると良いでしょう。吐き切ったら、2～3秒そのままを保ちます。これを2～3回繰り返します。



### つらいときはひとりで悩まず相談してください

相談無料

#### 県精神保健福祉センター

##### なら こころのホットライン

☎0744-46-5563 (平日9時～16時)

「死にたい」と思うほどつらい気持ちになった人などの、さまざまなこころの悩みの相談ができます。

#### 奈良いのちの電話協会

☎0742-35-1000 (24時間365日)

自殺をなくすため、さまざまなこころの相談に応じています。

#### よりそいの会あかり

☎0742-35-7200 (毎週火曜日10時～16時)

自殺で大切な方を亡くされた人の相談に応じています。

#### 県教育委員会

##### 電話教育相談

##### 「あすなるダイヤル」

☎0744-34-5560

(平日9時～21時、土日祝9時～19時)

不登校やいじめなど学校生活での悩み、子育てなど家庭生活での悩みが相談できます。



##### メール相談窓口「悩みならメール」

✉soudan@soudan-nara-mail.jp

学校や家庭、友達や進路などに関する悩みが相談できます。(中・高生対象)