

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～

自殺の原因・動機の第1位はうつ病などの「健康問題」です。
こころの健康を保つためには、ストレスと上手に付き合っていくことが重要です。



奈良県自殺対策推進
キャラクター
ココならちゃん

ストレスを溜め込まないために…

睡眠

睡眠による休養は
こころの健康に重要

- 毎日決まった時間に起き、カーテンを開け、日光を浴びるようにしましょう。
- 寝る前はコーヒー・紅茶などのカフェイン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時までには寝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

体の抵抗力をつけ、心身を安定させます。



●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。



●ビタミンB1

血行を良くし、疲労物質の排出を促します。また、神経系に働きかけ、情緒を安定させます。



●カルシウム

脳の興奮を抑え、気持ちを落ち着かせます。



リラックス法

呼吸法で手軽にリラックス

呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張も緩めることができ、気分も改善します。

- ① 楽に椅子に座り、両足を床につけます。
 - ② 軽く息を吸います。
 - ③ 6秒間かけてゆっくりと吐きます。体の力を抜きます。
 - ④ 3秒間息を止めます。
- 力を抜いて、②～④を10分間繰り返します。



出典:国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 行動医学研究部
「こころの健康を保つために大切なこと」

つらいときはひとりで悩まず相談してください

ならこころのホットライン

0744-46-5563 (平日9時～16時)

0742-81-8527 (平日16時～20時、土日祝9時～20時)
※いずれも受付は19時30分まで

「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。

電話教育相談「あすなろダイヤル」

0744-34-5560 (平日9時～17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。(時間外は奈良いのちの電話に転送されます。)

メール相談窓口「悩みならメール」

学校生活・家庭生活・友達や進路に関する悩みが相談できます(小・中・高校生本人が対象)。詳しくは学校で配布されている周知カードまたは教育研究所HPをご覧ください。

奈良いのちの電話

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。

奈良いのちの電話

よりそいの会あかり 事務局

0742-35-7200

(毎週火曜日10時～16時)

0742-93-8397

(毎週木曜日13時30分～16時30分)

大切な人を自死で亡くした人の思い、体験や願いを語り合い、気持ちを整理していく場です。