

ストレスに負けない！ こころの健康を守る

私たちは、日常生活でいろいろなストレスを受けながら生きています。適度なストレスは充実した生活を送るために無くてはならないものですが、過度のストレスは心身に悪影響を及ぼします。ストレスとうまく付き合い、こころの健康を保ちましょう。

ストレスの3段階

警告期	抵抗期	疲弊期
<p>▼ 休息や趣味などでリフレッシュしましょう。</p> <p>ストレスを受けて体が防衛体制をとる。体から危険信号がでる時期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疲れがとれない ・イライラする ・ミスが増える 	<p>▼ 早急に体調を整えましょう。忙しくても休養を。</p> <p>ストレスに抵抗し、ある程度安定した時期。ストレスの増加・長期化によっては安易に疲弊期に移行する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仕事を抱え込んだり休まなくなったりする ・興奮状態になり疲れを自覚しにくい 	<p>▼ 一刻も早く専門医療機関の受診をしましょう。</p> <p>疲れきり、自分の力ではどうにもならなくなり、本当の病気に移行する時期。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集中力、記憶力が低下 ・何もする気がなくなる ・うつ病などの心の病気を発症する。

01

そもそも

「ストレス」って何？



「ストレス」は、もともと物理学の用語で、物体が外側からの圧力によってゆがみが生じた状態をいいます。例えば、ボールを手で押してゆがんだ状態がストレスのかかっている状態です。ボールが元の形に戻ろうとする力をストレス反応、手で押す力をストレスソースといいます。

私たちの日常生活では、睡眠不足や騒音、仕事のノルマ、人間関係など多種多様なストレスソースにさらされています。

02

「ストレス」が続くとどうなるの？

ストレスを受けると、心身はいったんショックを受けるものの、抵抗力を高めて対応します。しかし長引けば次第に抵抗力は失われ、心身の状態は悪化していきます。

ストレスは「心」「体」「行動」に現れる

心理的反応

不安、イライラ、集中力の低下 など

身体的反応

頭痛、肩こり、動悸、めまい、食欲不振 など

行動的反応

酒・タバコの量が増える、ギャンブル依存 など

03

うつ病って何？

うつ病は、さまざまな出来事や体験で感じる強いストレスがきっかけで発症し、誰でもかかる可能性があります。脳の機能障害なので、脳がうまく働いてくれず、もの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。悪化してしまうと回復に時間がかかり、最悪の場合、自殺に至ってしまいます。

04

気軽なストレス解消法
セルフケアで心を守る

楽しい、心地良いと感じられる自分に合った方法を選ぶ事が大切です。

十分な睡眠

ストレス解消法のひとつに、快適な睡眠があります。快適な睡眠でしっかりと疲れをとりましょう。



ゆったり入浴

ぬるめのお湯につかることで神経に作用しリラクゼーション効果、一日の疲れがとれます。



体を動かす

散歩やサイクリング、スポーツなど、適度に体を動かすことで心身のリフレッシュができます。



05

周りの人にも目を向ける

こころの病気の予防や早期発見には、周囲のサポートも重要です。家族や同僚に迷惑をかけまいと助けを求めない人や自分自身でこころの悲鳴に気づけない人もいます。本人が「大丈夫」と言ってもいつもと違う様子であれば、休養や相談窓口の利用などを勧めましょう。変化に気づいて声をかけましょう。



笑う

笑うことは血液循環をよくし、免疫を高めます。ストレスを解消してくれる効果があります。笑顔を作るだけでも効果があるとされています。

【こんな様子に注意】

- ▼ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ▼ 体調不良の訴えが多くなる
- ▼ 仕事や家事の能率低下、ミスが増える、ボートとしてしていることが多い
- ▼ 周囲との交流を避けるようになる、外出をしなくなる
- ▼ 飲酒量が増える

「こころの相談」受付窓口

- 敦賀市健康管理センター ☎ 25 - 5311 (P12)
★ 相談内容で多いのは…
職場での人間関係や夫婦関係・親子関係など対人関係での悩みことです。
お気軽にご相談ください。
- 二州健康福祉センター ☎ 22 - 3747
- 県精神保健福祉センター ☎ 0776 - 26 - 4400

チェック

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている。
- 食欲がなく、体重が減っている。
- だるくて意欲が湧かない。

1つでも当てはまる場合は、かかりつけ医や医療機関、相談窓口等に相談することを勧めます。

ノウハウ Know-How 学んで Let's シミンカツ ドウ 市民活Do!

市民活動を始めたいと思っている方！ 一歩踏み出してみませんか？
 すでに市民活動をしている方！ 活動をもう一歩進めてみませんか？

【市民活動ミニ知識】

Q 市民活動とは？

より良い社会づくりのために市民が自主的に行う社会貢献活動や公益的な活動のことです。

Q NPOとは？

さまざまな社会貢献活動等を行い、構成員に対し収益を分配することを目的としない団体の総称です。NPOには、特定非営利活動促進法に基づき法人格を取得した特定非営利活動法人（NPO法人）や法律上定めのない任意団体等、さまざまな団体があります。

Q 市民協働とは？

市民、NPO、企業、行政等のさまざまな主体が、対等な立場で互いの特性を生かしながら、地域の活性化や課題解決という共通の目的のために取組むことをいいます。

ノウハウ Know How 市民活動に関わってみよう！

市内で活動するNPOを知ろう！

市内にはNPO法人が17団体、任意団体は40団体以上あり、団体数は年々増加しています。活動分野は20分野に分かれており、その内容も環境保全、子育て相談、伝統行事の後継者育成等、さまざまです。

また、市ホームページでは、市内で活動するNPO法人や任意団体の詳しい情報や活動内容を掲載しています。ぜひ一度ご覧ください。

■ NPO法人数の推移 H26年11月30日現在

	H23年度	H24年度	H25年度	H26年度
敦賀市	16団体	16団体	17団体	17団体
福井県	220団体	228団体	252団体	250団体
全国	45,139団体	47,541団体	48,983団体	49,691団体

■ 敦賀市民活動団体登録団体数の推移（NPO法人除く）

	H23年度	H24年度	H25年度	H26年度
任意団体	21団体	23団体	35団体	40団体

H26年12月26日現在

1 団体の活動に参加する

NPOが実施する活動やイベント等にボランティアとして参加したり、メンバーとなり運営に携わっていくという方法があります。

2 団体の活動を応援する

NPOが実施するイベント等にお客さんとして参加したり、団体が提供するサービスを利用する方法があります。また、NPOに対し、寄付をすることも団体を応援する一つの方法です。

3 団体を立ち上げる

目的を共にするメンバーを集めて話し合い、団体のルール（規約等）、代表者、活動場所を決めることが必要です。

まずは、すでに市内で活動している団体の話を聞いてみたり、活動に参加してみることが団体立ち上げの参考となります。



敦賀キャンドルナイト 2014



ふるさと再発見事業



からだが変わる60歳だから筋肉と骨と心を磨きましょう！



「園児とエンジョイ」みこしでわっしょい!!vol.3



趣味の手作り講座



親教育講座

市民活動支援室の支援内容を知ろう！

1 市民協働事業補助金交付事業

市民協働のまちづくりを推進するため、市とNPOとが協働で実施する事業や、団体の企画・運営によるまちづくり提案事業に対し、補助金を交付しています。今年度は6団体が事業を実施しています。

【協働事業】

「敦賀キャンドルナイト2014」／キャンドルナイト実行委員会

市民の地球温暖化や環境への関心を高めるイベントを開催。

【ふるさと再発見事業】

観光ボランティアガイドつるが

市の知られざる名所旧跡を巡る研修ツアーを開催。

【まちづくり提案事業】

「からだが変わる60歳だから筋肉と骨と心を磨きましょう！」／（特活）Jelly Beans

中高年のための安全でより効果的なトレーニング講座を開催。

「園児とエンジョイ」みこしでわっしょい!!vol.3」／（特活）つるがみこしの会

敦賀まつり「神輿渡御」に、園児が作成した神輿で参加。

【趣味の手づくり講座】

ものづくりを気軽に体験できる講座を開催。

【親教育講座】

子育てについて学ぶ講座を開催。

2 ワンコイン講座

市内で活動する市民やNPO等の方を講師とし、技術の取得だけでなく、講座を通じた受講生同士の仲間作りの場として開講しました。

市民活動支援室では、NPOの活動に対してさまざまな支援を行っています。ここでは、その一部をご紹介します！

3 市民活動団体パネル展

市内で活動するNPOの活動を市民や市外の方にも知ってもらうとともに、市民活動に対する知識と理解を深めるために開催しました。



4 市民活動団体登録制度

市民活動団体に登録すると、さまざまな支援を利用することができます。現在、NPO法人を含めて50団体が登録しています。

市民活動団体に登録して、皆さんの活動を今以上に広げてみませんか？

■ 市民活動団体に登録すると、

- ▶ 広報活動支援 ▶ 各種講座や補助金についての情報提供 ▶ 男女共同参画センターの備品の貸出し ▶ 交流サロンの利用
- といった支援が受けられます。

5 交流サロン

予約不要、無料で利用できます。急な打合せや、他団体との交流の場としてぜひご利用ください。



場 所：男女共同参画センター2階
 利用時間：9時～22時（日曜日および第3日曜日の前日は9時～17時）
 休 館 日：毎月第3日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

※市民活動団体への登録が必要です。
 ※貸切での利用はできません。