

# ひとりで抱えず 相談しましょう

ストレスを受けて気持ちが落ち込んだり、イライラするのは誰にでもあることです。辛いときや体調がすぐれず眠れなかったり、食欲がなくなったり…。こうした症状があるからといってすぐに「こころの病気だ」とは必ずしも言い切れません。

しかし、特別な理由もないのに気持ちが不安定になるなど心身の不調が長く続く場合は、ひとりで抱え込まず誰かに相談してみることをお勧めします。こころの病気もからだの病気と同じように、「早期発見」「早期対処」が大切です。早めに相談し、適切な処置を受けられるほど、回復しやすいということがわかっていきます。

困りごとやこころの病気などについて、様々な相談機関や支援機関があります。「誰に相談したらいいかわからな

## 気軽にご相談ください ～相談窓口一覧～

生活福祉	美郷町社会福祉協議会	☎0187(85)2294
保健関係	美郷町役場福祉保健課(美郷町保健センター)	☎0187(84)4900
	大仙保健所	☎0187(63)3403
さまざまな心の悩み	秋田いのちの電話	☎018(865)4343
	精神保健福祉センター(あきたいのちのケアセンター)	☎0120(73)5256 ☎018(831)5256
企業主の相談	蜘蛛の糸	☎018(853)9759
金融・多重債務	サラ金・クレジット相談センター	☎018(896)5599
高齢者の相談	高齢者総合相談センター(シルバー110番)	☎018(829)4165
女性の人権	女性の人権ホットライン	☎0570(070)810
	秋田県女性相談所	☎0120(783)251 ☎018(835)9052
	レディース通話110番	☎0120(028)110
青少年、子ども	秋田県南児童相談所	☎0182(32)0500
	子ども・家庭110番	☎0120(42)4152 ☎018(824)4152

幼稚園・保育園に通うお子さんをお持ちの保護者を対象に、「心と体のセルフメンテナンス講座」を開催します。詳しくは、各園を通じてお知らせしています。

開催日	開催時間	会場
2月21日(木)	午前9時30分～午前11時	なかよし園 (千畑幼稚園・保育園)
2月22日(金)	午前9時30分～午前10時40分	わくわく園 (六郷幼稚園・保育園)
2月23日(土)	午前10時20分～午前11時50分	すこやか園 (仙南幼稚園・保育園)

問い合わせ ● 上記各園または美郷町保健センター ☎0187(84)4900

## 心と体のセルフ メンテナンス

～10歳若返る健康づくり～

町のみなさんのいこいの場です

## コーヒーサロン「てとて」

町では、こころの健康づくりや自殺予防活動に関する基礎的な知識と技術を身に付けていただくことを目的に、平成19年度より「メンタルヘルスサポーター養成講座」を開催しています。

今年度も、昨年11月から今年の1月にかけて「メンタルヘルスサポーター養成講座」を開催し、受講生53名がこころの健康づくりに関するボランティア活動の考え方などを学びました。

現在、講座修了生有志などが集まり、毎月第3水曜日に美郷町南ふれあい館でコーヒーサロンを開設して地域の方々へいこいの場を提供しています。

ちょっと愚痴をこぼしてみたい、誰かと話してみたい。そんなとき、どうぞ気軽にお立ち寄りください。「てとての会」の会員がお待ちしています。毎月の開催日は、広報美郷お知らせ版に掲載しています。

日時●2月20日(水) 午前10時～午後1時30分

場所●美郷町南ふれあい館

(旧仙南交流センター)

問い合わせ

美郷町保健センター ☎0187(84)4900

「相談できる相手がいない」という方も、一人で抱え込まずに、誰かに話してみることから始めてみませんか。



息を整えば心も整う

## こころといのちを考える集い

12月22日に美郷町公民館で「こころといのちを考える集い」が開催されました。この集いは、メンタルヘルスケアや健康的な体作りへの研修の場にしてもらおうと毎年行われています。今回、講師を務めたのはヘルスケア・トレーナーの加藤俊朗さん。加藤さんは「『息』という字は『自らの心』と書くように、心と呼吸には強い結びつきがある。心が不安定になると息も乱れやすい。まずは、息を整えよう」と呼吸の重要性を訴えました。さらに、「呼吸は吐いてから吸うことを意識することが大切」と続け、参加者と一緒に背筋を伸ばしてゆっくり呼吸する方法を実践しました。

講演の後には、てとての会が家族の日常を題材とした対話劇を披露し、会場内はほのぼのとした雰囲気になりました。

