



はじめに

私たちが日々生活する中で、「こころの健康」は、とても重要な役割を果たしています。からだの不調にはすぐに気付けても、こころの不調にはなかなか気付きにくく、つい無理をしてしまうことも多いのではないのでしょうか。しかし、こころの健康は、私たちが元気に暮らしていくための土台です。からだと同じように、こころも疲れたり、不調をきたしたりすることがあります。大切なのは、こころの不調のサインに早めに気付き、無理をせず、自分をいたわることです。

こころの不調のサイン

こころの不調は、はじめはちょっとした変化から始まります。「なかなか寝つけない」「食欲がない」「疲れが取れない」「気分が落ち込みやすい」「人に会いたくない」など、小さなサインが積み重なっていきます。それを「気のせい」「自分が弱いから」と見過ごしてしまうと、知らないうちに深刻な状態になることもあります。

こころの健康を守るために

こころの健康を守るためには、毎日の暮らしの中で少しずつ工夫することが大切です。

まず、規則正しい生活をこころがけましょう。十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動は、こころにも良い影響を与えます。たとえば、朝日を浴びながら散歩するだけでも、気分がすっきりし、リズムが整います。

次に、安心できる人と話すこと。悩みや不安を抱え込まず、信頼できる人に打ち明けることで、気持ちが軽くなります。話すことで自分の考えを整理できることもあります。身近な人に話しづらいときは、専門の医療機関や市の相談窓口などを利用するのもひとつの方法です。

また、日々の中で「ほっとできる時間」をつくることも大切です。趣味に取り組む、好きな音楽を聴く、おいしいものを味わう、自然の中で深呼吸するなどです。小さなことでかまいません。「自分にとって心地よいこと」を意識的に取り入れましょう。

近年、うつ病や神経症などのこころの病気に悩む人が増えています。これらは誰にでも起こりうることであり、決して特別なことではありません。からだの病気と同じように、こころの病気も、早期に気付き適切な治療などを受けることで回復が期待できます。

目の愛護デー記念講演会&無料相談会

「目の愛護デー」を記念して、講演会および目の無料相談会を行います。

日時 令和7年10月5日(日)午後1時～4時

場所 相模原南メディカルセンター 2階 大会議室(相模原市南区相模大野4-4-1)

①講演会 午後1時～2時

演題 人生100年時代の目の健康～白内障とその治療の選択～

講師 北里大学医学部眼科診療教授 飯田 嘉彦 先生

②目の無料相談会 午後2時～4時

参加費 無料

申込方法 講演会の参加申込不要

目の無料相談会を希望される方は、当日の午後0時30分～3時45分まで、会場入口にて受付を行います。講演会終了後の午後2時より受付順にお呼びいたします。

問い合わせ 相模原市医師会事務局 総務課 ☎042-755-3311
(相模原市医師会 眼科医会)

おわりに

こころの健康を守ることは、自分自身を大切にすること。無理をしすぎず、頑張りすぎず、ときには立ち止まって休むことも必要です。そして、自分のこころの声に耳を傾けること。小さな変化に気付くことが、こころの健康を守る第一歩です。

毎日を元気に、そして安心して過ごすために、まずは「こころの健康」を見つめ直してみませんか。

相模原市のこころの健康相談窓口

精神保健相談

(月～金曜日(祝日・年末年始を除く)):8:30～12:00、13:00～17:00

緑高齢・障害者相談課 電話：042-775-8811

津久井高齢・障害者相談課 電話：042-780-1412

中央高齢・障害者相談課 電話：042-769-9806

南高齢・障害者相談課 電話：042-701-7715

精神保健福祉センター

◆依存症、思春期等の専門的相談やプログラム(予約制)

電話：042-769-9818 (月～金曜日(祝日・年末年始を除く))
8:30～12:00、13:00～17:00

◆ひきこもり支援ステーション 原則18歳～64歳のひきこもりに関する相談
電話：042-769-6632 (月～金曜日(祝日・年末年始を除く))
10:00～12:00、13:00～16:00

◆こころのホットライン 不安や生きづらさの気持ちに寄り添う電話相談
電話：042-769-9819 (毎日(年末年始を除く))
17:00～22:00(受付は21:30まで)

(相模原市精神保健福祉センター)



休日・夜間の急病診療制度の利用

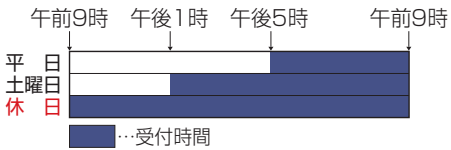
まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000

相模原救急医療情報センターへお電話してください。

(聴覚または音声・言語機能に障害のある方専用)

FAX 042-756-3030



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証(マイナンバーカード等)**を必ず提示してください。提示されない自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**相模原口腔保健センター** ☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**

救急車を呼ぶか判断に迷ったときは **かながわ救急相談センター** ☎#7119 (24時間)

市外局番が042の固定電話、IP電話の場合 ☎045-232-7119/045-523-7119