



ホットな健康情報をお届け マイ健康通信

誰でも陥る可能性がある心の不調 早めに気付いてケアを

心の不調に気付こう

皆さん、心のケアはできていますか。
仕事や育児、介護など、日常が目まぐるしく進む中で、人間関係に疲れたり、ストレスを抱えたりしている人は少なくありません。心の不調は、まず自分で気づき、周りのサポートを受けながら、早めにケアをしていくことが大切です。

鬱などの重い症状となる前に、早めにケアすることが大切です。

【心のSOSのサイン】

◆普段は気にならない他人の言動や態度に、過剰に反応してしまう（「上司の発言が気になる」など）
◆急に体調不良や不安感が増すが、原因が分からない（動悸、息苦しさ、体のふるえなど）
◆自分に自信を持てなくなり、やる気や集中力が低下する（「何をやってもうまくいかない」と感じるなど）

《健康づくり課》



公認心理師
迫田 りつこ さん

気持ちを書き出そう

心の不調に気付いたら、自分の気持ちを書き出してみましょう。頭の中が整理されて、気持ちが軽くなる場合があります。

【書き出す時のポイント】

- ◆ネガティブに感じた出来事を書く：「上司に注意された」など
- ◆その時の考えを書く：「自分が悪いんだ」「信頼されていないかも」など
- ◆感情を書く：「悲しい」「不安」「イライラ」など
- ◆別の見方を考える：「上司はアドバイスをくれただけかも」など

人に話そう

周囲の人に話すことも大切です。自分の弱い部分だから恥ずかしく感じるかもしれませんが、一人で抱え込まず、信頼できる家族や友人などに相談しましょう。

う。専門家に相談することも効果的です。
自分を褒めよう

皆さんに多く見られるのは、自分の意見よりも周りの意見や考え方に合わせていることです。

他人の評価を気にして他人のペースで生活をする、心が疲れ果ててしまったり、自分の考えには目が見られず、自分では何もできないのではないかと思います。実は7割できていたとしても、できていない3割に目

がいき、自己肯定感を持つことができせん。大切なことはできている自分を褒めることです。そうすることで、自分のペースを大切にすることができ、現実をポジティブに捉えることにつながります。

◆心の健康相談先

◆保健センター（健康づくり課内、☎65・0064）
※平日の9時～17時、後日の連絡になる場合あり
◆厚生労働省ホームページで。下コードからアクセス可



今すぐ実践できるセルフケア

セルフケアは、たまっているストレスを和らげることです。簡単なことからチャレンジしてみましょう。

【良い出来事は書き留める】

1日1回、その日達成したことをメモ、スマホに残しましょう。小さなことでも達成したことが増えると幸福感を得ることができます。

【「心のケアリスト」を作ろう】

つらい時に役立つ「ケアリスト」を作ってみましょう。「カフェでお茶をする」「お気に入りの音楽を聞く」など簡単なことで十分。ささいなことでも書き出し、実践することで気持ちが楽になるので、100個を目指して作ってみましょう。

まいづる元気人

Vol.108

文化芸術でまちを元気に

子ども×芸術



一般社団法人桜 art アンサンブル
文化イベントプランナー 椿 幸恵 さん

扉を開けた瞬間、会場に響く子ども達の笑い声。「昨年の倍以上の参加者が集まりました」と椿さんは会場を見渡しながら話す。子どもを主役にした舞鶴らしさのあるイベントをやりたいと企画した、今年で2年目を迎える「スター誕生文化祭」は3月の発表に向け、地元講師から歌・ダンス・演劇・



スター誕生文化祭 体験会
(3月30日(日)に発表公演を実施予定)

本物を体験する機会を

法人の設立前は、公益財団法人舞鶴市文化事業団で経理や演劇事業などを担当。地域の課題を演劇の手法を用いて解決する「リージョナルシアター事業(※)」で、高校生がグループでオリジナルの短い脚本を作り、その場でプロの劇団員が演じる取り組みを行った。生徒たちの生き生きとした表情を見て、プロの演劇を体験できる機会を舞鶴でつくりたいと考え、生まれたのが

「まいづる物語プロジェクト」。

舞鶴の古い写真から着想を得て、劇作家の指導で市民の参加者が脚本を作成。平成30年から2年間は短編の朗読劇公演として、舞鶴のさまざまな地域を巡り、そして3年目の令和2年には戯曲『よりそう人』が完成した。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、脚本はできたものの舞台として、創り上げることはできなかった。そして、令和2年度末には文化事業団も解散することになった。

転機、実現への一歩

そんな中、法人を自ら立ち上げたら舞鶴で上演をできるのではないかと考えた。「やるなら今だ！」何かに背中を押され決意した当時を笑顔で振り返る。そして令和5年12月、当時プロジェクトと一緒に携わっていた劇団が京都市内で『よりそう人』を上演。「地元舞鶴にこんな歴史があったことを知



京都市内で上演された『よりそう人』
(井上嘉和提供)

走り回る日々を

「体力的に、今の活動をつまみでできるかな」と不安を口にしながらも、次々と新しいアイデアは湧き出る。これからも子ども達、そして舞鶴に文化芸術の魅力を伝えるために、椿さんが走り回る日々は続きそう。

※リージョナルシアター事業…一般財団法人地域創造が行う公共文化施設の活動を支援する事業の1つ。