



みんなでこころの健康づくりを

3～4月は、環境の変化が多く、気持ちが不安定になりやすい時期です。国では3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

近年、誰もがこころの健康を損なう「病」にかかる人が増えています。

あなたのこころは、大丈夫ですか。眠れない、何も興味がわかないなど、いつもと違うことに気づきながら、誰にも相談できずにそのままにしてはいませんか。

ストレスから逃れられない現代人

仕事や育児、介護などの負担、集団生活での人間関係など、ストレスを受けやすい状況にたえずさらされています。たまったストレスは、次のような症状となって現れます。

《心理面》

イライラする、怒りっぽくなる、不安感、無気力、疲労感、集中力の低下

《身体面》

頭痛、肩こり、動悸・めまい、アレルギー、下痢・便秘、不眠、食欲不振

《行動面》

過食、深酒、遅刻、欠勤、ケアレスミス、独り言や愚痴、暴言、人づきあいを避ける



危険信号に気づき、早めに対処

☆こころの健康度チェックをしてみましょう

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③以前は楽にできていたことが、今はおっくうになっている
- ④自分が役立つ人間だと思わない
- ⑤わけもなく疲れたように感じる
- ⑥死について何度も考えることがある
(ここでいう死とは「自殺に結びつくような死」を意味します)
- ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
- ⑧最近、ひどく困ったことやつらいと思ったことがある
(例：配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人々の自殺など)



これらの項目のうち、以下のどれかに当てはまる場合は、医療機関やこころの相談窓口などに相談しましょう。

- ・①～⑤番のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合
- ・⑥～⑦番の項目で1つ以上に該当する場合
- ・⑧番に該当する場合

ストレスと上手く付き合うために

原因や強さに個人差はあっても、ストレスを抱えながら生活しているのは普通のこと。ストレスの蓄積が許容量を超えたとき、こころの病気があらわれるのです。現実にはストレスをなくすことは難しいので、上手に付き合っていくことが大切です。

- リラックス法を確保する(入浴、親しい人との会話、スポーツ、趣味、外食など)
- 生活リズムを見直して、規則正しい生活をする
- 安眠できる環境を整えて、睡眠時間を確保する

☆精神保健福祉の相談機関☆

- 健康推進課 ☎63・3801
- 御坊保健所 ☎22・3481
- 和歌山県精神保健福祉センター
相談専用電話こころの電話 ☎073・435・5192



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

不幸な猫をなくす「和歌山県動物愛護条例」

一部
改正

不適正な飼い方や野良猫への無秩序な餌やりなどにより、生活環境に支障が生じたり、過剰な繁殖で多くの猫が殺処分されています。人と猫が共生できる社会をめざし、条例を一部改正しました。

■飼い主への対策

飼い主への責任を強化(遵守事項の一部を義務化)

【義務】①所有明示(氏名・連絡先などを記した首輪や名札、
又はマイクロチップなどの装着)

②フンの適正な処理

【努力義務】屋内飼養



■野良猫への対策

①地域猫対策

・地域猫対策の認定制度を創設

・不妊・去勢手術費などの助成

②餌やりをルール化(遵守事項)

・周辺に住む人への説明に努める

・生殖できない野良猫に時間を決めて行う

・餌やり後は速やかに片付ける

・猫のトイレを設置して適正に処理する

③殺処分から譲渡へ

・県動物愛護センターでの譲渡数を増やす

■罰則の追加

・飼い主の遵守事項の違反

・野良猫への給餌者の遵守事項の違反

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)