



メンタル
ケア

～こころとからだへの心配りから始めてみませんか～

新春を迎え、日ごろの疲れを癒やしながらかつてきていることでしょうか。

日ごろ、忙しくて見過ごしてきた自分自身の『こころとからだの状態』にちょっと向き合ってみませんか? 「こころが疲れているなあ」「このごろ眠れなくて」などと不調を感じられる方の中には「うつ病」の方が増えています。以下の項目を参考に、『こころとからだの元気度』をチェックしてみてもいいでしょうか?

今年も、社会情勢はめまぐるしく変化する年になりそうです。皆さまにおかれましては、ご家族や友人の方々と、こころのつながりを作りつつ、健やかに過ごされることを願っています。

「こころとからだ 元気度セルフチェック」

- 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、今ではおっくうに感じられる
- 4. 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5. 訳もなく疲れたような感じがする

- 5つの項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている。
- そのためにづらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている。

こんな時は、下記のところで相談できます。

●保健所●

水戸保健所	☎029(241)0571	竜ヶ崎保健所	☎0297(62)2367
ひたちなか保健所	☎029(265)5647	土浦保健所	☎029(821)5516
常陸大宮保健所	☎0295(52)1157	つくば保健所	☎029(851)9287
日立保健所	☎0294(22)4196	筑西保健所	☎0296(24)3911
鉾田保健所	☎0291(33)2158	常総保健所	☎0297(22)1351
潮来保健所	☎0299(66)2174	古河保健所	☎0280(32)3021

●市町村●

「心の健康相談窓口」を設けているところがあります。お住まいの市町村にお問い合わせください。

●精神保健福祉センター●

一般相談 ☎029(243)2870 毎週火・木曜 ※予約制

●電話相談●

こころの電話相談

☎029(244)0556 平日 9:00～16:00

いばらき自殺防止ダイヤル

☎0296(78)3904 土曜・日曜 9:00～16:00

※4月から2つの電話が「いばらきこころのホットライン」として☎029(244)0556に統一されます。

問 県障害福祉課 ☎029(301)3368 障3371

今年、平成二十二年の干支は「寅(とら)」です。十二支の第三位で、方位では東北東、時刻では午前四時ごろを表します。寅という字は、春が来て草木が芽吹く状態を表し、動物では虎が当てはめられました。

虎は、動物のなかでも、ひととき威風堂々とした風貌をしており、昔から神秘的で恐ろしいものとされてきました。「虎の尾を踏む」「虎視眈眈」「虎穴に入らずんば虎子を得ず」など、勇猛果敢である虎にまつわることわざもたくさんあります。

さて、十一年前の寅年を振り返ると、NHKの大河ドラマ「徳川慶喜」が放送され、茨城県が全国的に話題となった年でした。そして今年も、水戸・薩摩の浪士による井伊直弼の暗殺事件を描く映画「桜田門外ノ変」が上映されます。日本の歴史に大きな影響を与えた事件であることから、映画の上映を契機に、茨城県が大きくクローズアップされることでしょうか。

また、お隣の国・韓国にも十二支があり、同じく寅年です。今年の三月十二日には、いよいよ茨城空港が開港し、韓国と空のルートでの交流が始まります。翼を得た茨城県が、「虎に翼」ということわざのように、さらに発展していく年になるといいですね。



