



ストレスサインを見逃さないで！

セルフケアで こころを元気に

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)

ストレスの原因とは？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。湿度や温度などの環境的要因、寝不足や二日酔いなどの身体的要因など、日常の中で起こるさまざまな変化が、ストレスになるといわれています。例えば、進学や就職、

結婚、出産といった喜ばしい出来事も、日常の変化に含まれるため、実はストレスの原因となります。下記の表で示した健康づくりアンケート調査の結果では、ストレスがたまっていると感じている人が増加しています。

■市民のこころの健康に関するアンケート結果

	平成28年	令和2年	増減
ストレスがたまっていると感じる人の割合	35.4%	40.1%	+4.7%
ストレスを発散できる解消法を持っている人の割合	61.1%	59.1%	-2%
よく眠れている人の割合	56.5%	52.2%	-4.3%

ー令和2年花巻市健康づくりアンケート調査よりー

自分のストレスサインを知る

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずして



しまうことがあります。

まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

生活習慣はこころの健康にも大切

ストレスと上手に付き合うには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や質の良い睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎になります。

上記の表で示した健康づくりアンケート調査の結果では、ストレスを発散できる解消法を持っている人の割合が減少しています。ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で次のようなリラックス方法を実践することが大切です。気軽にできることをまずやってみましょう。

ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとすると、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気をつけましょう。

【リラックス方法の例】

- ・ ゆっくりと腹式呼吸をする
- ・ ぼんやりと窓の外を眺める
- ・ ゆったりお風呂に入る
- ・ 軽く体をストレッチする
- ・ 好きな音楽を聴く



「こころの体温計」で自分や身近な人のストレス度を知っていませんか？

*市では、自分や身近な人のストレスをチェックできるサイト「こころの体温計」を開設しています。ぜひご利用ください



QRコード



第1回

JR花巻駅橋上駅舎・東西自由通路 デザインコンセプト検討ワークショップを 開催しました

【問い合わせ】新館都市機能整備室(☎41-3571)

市では、JR花巻駅の橋上化および東西自由通路の整備について、市民の皆さんとともに駅舎や自由通路の外観・内観に関する「花巻らしい」デザインコンセプトを検討するためのワークショップを開催しています。

1月29日(日)に行われた第1回ワークショップの概要をお知らせします。

*本事業の整備概要(案)などについては、市ホームページ(https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kurashi/sumai_seikatsu/douro_kotsu/1016934.html)に掲載しています。また、広報はなまき令和4年9月1日号でもお知らせしています



QRコード



第1回

花巻らしさとは？ 花巻らしい景観要素？

【参加者】26人 【期日】1月29日(日) 【会場】まなび学園

公募により参加した人、団体などの推薦により参加した人、市内の高校生などが参加し「花巻らしい」とはどのようなことなのか、一人一人が感じていること、考えていることなど話し合いました。

①JR花巻駅の橋上化や自由通路についての情報提供、ワークショップの目的を説明しました。



②四つのグループに分かれ「花巻らしさ」や「花巻らしい景観要素」について自由に話し合いを行いました。

③話し合った内容について、各グループから発表し全体で意見を共有しました。



幅広い年代の人が集まり、それぞれの思いや考えを聞くことができ、有意義で楽しい時間だった。普段利用する機会の多い高校生も、しっかりと声を上げることができていて、とても良かったと思う

「花巻らしさ」について、自身の体験を交えながら参加者同士で話し合ったことで、花巻の魅力を再発見することができた

高校生の皆さんの意見を聞いて、レトロな雰囲気を大切にしたいと感じており、年齢が上の層だけでなく、若い世代も大事にしたいと感じているのが意外なのと、嬉しかった

参加者の声



ワークショップの開催日程

第2回(終了しました)

日時 2月19日(日)、午前10時～
会場 なはんプラザ

第3回

日時 3月19日(日)、午前10時～
会場 なはんプラザ

*ワークショップの様子について詳しくは市ホームページにも掲載しています



QRコード