



あなたのこころは大丈夫? ～ストレスチェックのすすめ～

3月はこころに寄り添い いのちを守る いわて月間

春は環境の変化が多い季節。新しい環境への期待や不安などで、ストレスや不調を感じる人も多いかもしれません。自分や大切な人のこころの状態に目を向け、セルフケアや、もしものときの相談先について知っておきましょう。

「こころの体温計」でこころの状態をチェックしてみよう

日々、こころの状態は変化します。大切なのは、その変化にいち早く気づくことです。「こころの体温計」は、スマートフォンなどから気軽にストレスチェックできるシステムです。ここ

ろの不調は「自分では気付きにくい」という特徴がありますが、家族など身近な人から見たストレスチェックをすることもできるので、まずはお試しください。



自分に合ったセルフケアの方法を知ろう

もやもやした気持ちを抱えて苦しいとき、ストレスを感じているとき、自分なりの対処法が多くは多いほど、つらい気持ちを上手に和らげることができます。



セルフケアの例

- ・今の自分の気持ちを書き出してみる
- ・好きな歌、気分に合わせた歌を歌う
- ・深呼吸をする
- ・ストレッチをする
- ・散歩をする
- ・寝る



誰かに相談しよう

セルフケアを実践しても、気持ちが落ち込む、何をするのもおっくう、眠れないといった症状が続く場合は、専門機関へ相談しましょう。

■「あなたを支えるガイドブック」

こころとくらしの相談先一覧を掲載したガイドブックを花巻保健センターや各総合支所健康づくり窓口に設置しているほか、市ホームページに掲載しています。



■岩手県自殺対策特設サイト「こころに寄り添い いのちを守るいわて」

相談窓口や「若年層向けこころの健 康啓発動画」などが掲載されています。



大変なことやつらいこと、不安な気持ちを誰かに話すことで、物事を多面的に捉えることができたり、気持ちが軽くなったりすることがあります。ストレスを一人で抱え込まないようにしましょう。

【問い合わせ・相談】健康づくり課(☎41-3613)

花巻市スポーツ栄光賞

市では2月20日、「花巻市スポーツ栄光賞」の贈呈式を開催。スポーツの全国大会で優秀な成績を収め、市の名声を高めるとともに、市民に夢と感動を与えた2団体の栄光をたたえました。

【問い合わせ】本館スポーツ振興課(☎41-3593)

花巻東高校 女子硬式野球部



昨年7月20日～8月3日に兵庫県で開催された「第28回全国高等学校女子硬式野球選手権大会」にて、全国61チームが出場する中、準優勝の成績を収めました。

副主将の加倉陽奈季さん(3年)は、「日頃応援いただいている皆さんに感謝しています。目標に掲げた日本一には届きませんでしたが、後輩たちには日本一になってもらえるよう頑張ってほしいです」と後輩に思いを託していました。



花巻北高校 弓道部



昨年12月25日～27日に三重県で開催された「第43回全国高等学校弓道選抜大会」女子団体の部にて、51チームが出場する中優勝し、県勢初となる快挙を達成しました。

部長の森鍵日葵さん(2年)は、「選抜大会では最高の結果を出すことができましたが、1月の県新人戦では3位に終わってしまいました。結果におごらず、高総体で最高の結果を残せるように精進していきたいです」とさらなる高みを目指していました。