

こころ♥は健康ですか？

保健センターだより

令和7年度Vol. 14

(令和8年3月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

1面:こころの変化、休養の取り方、こころの“5分ケア”♥

2面:相談することが大切、相談窓口の紹介

「こころ」の変化が現れやすい春

春は、季節の変わり目で気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。
また、身近な人との別れや、環境の変化などにより、気づかないうちに、
こころが疲れてしまうこともあります。



そ・ん・な時は「休養」が大切!

無理をせず、しっかり休養をとることが大切です。十分な睡眠や休息は、こころを安定させるだけでなく、体の免疫力を高め、風邪や感染症の予防にもつながります。

日常生活の中で、



- ・決まった時間に休む
- ・昼寝は30分程度にする
- ・ゆっくり深呼吸をする
- ・好きな音楽や趣味の時間を楽しむ など、



こころと体を休ませる時間を意識して取り入れてみましょう。

こころの“5分ケア”♥

がんばるあなたのための、ミニ動画のご案内

「こころの耳 5分研修シリーズ」は、ストレスとの向き合い方や、
こころの整え方を手軽に学べる3～5分の動画です。



▲メンタルヘルス・ポータルサイト
「こころの耳」(厚生労働省)

例えば…

- ・生活習慣と睡眠からはじめるセルフケア
- ・怒りの感情との付き合い方
- ・中高年労働者自身のメンタルヘルスケア
- ・相談することが苦手な方へ



手賀沼のうなきちさん
©我孫子市 2012

3月は自殺対策強化月間です！

「少し疲れたな」「気分が落ち込むな」と感じたら、無理をせず、家族や周囲の人、相談窓口など、まず誰かに「話す・相談する」ことが大切です。

どんな時に相談する？

- 「生きるのがつらい…」
- 「心が重い・不安が強い」
- 「家族や人間関係で悩んでいる」
- 「ひとりで抱え込んでしまいそう…」



▲厚生労働省
「自殺対策」



こんな気持ちの時は、ひとりで悩まず、相談できる窓口にも、早めに相談しましょう。

電話

相談窓口	電話番号	受付時間
#いのちSOS	0120-061-338	24時間365日
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応365日
いのちの電話	0120-783-556	毎日16時～21時まで 毎月10日8時～翌8時まで
千葉いのちの電話	043-227-3900	24時間対応365日
千葉県精神保健福祉センター	043-307-3360	平日9時～18時30分
我孫子市 障害者支援課	04-7185-1111	平日8時30分～17時

SNS

相談窓口	受付時間
NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク 「生きづらびっと」 	月・金 6時～22時 日・火・水・木・土 8時～22時 LINE、Web、Facebook などからの相談
NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア 	毎日 7時～23時 LINE、Facebook、ウェブチャット

保健センターだよりメール配信では、健康に関する情報やイベント情報に加え、感染症情報の配信も行っています。是非ご活用ください！



▲メール配信登録

我孫子市健康づくり支援課（保健センター） 電話 04-7185-1126