

## こころの健康

## 「ストレスと上手に付き合ひましょう」

## ◆オーバーヒートに注意

心が、体に無理な働き（ストレス）をさせ過ぎてしまうと、心や体に変調をきたすことがあります。自分の心と、どのように付き合ったらよいのでしょうか。

## ◆心の中のストレス

ストレスは、自分の中に  
ある心の癖（パターン）から  
も生じます。

- ①人のために自分のエネルギーを使い過ぎてしまう。
- ②物事や他人の振る舞いが、自分の思ったようにならないと気がすまない。
- ③平穏な生活に、むなしさを感じてしまう。
- ④出来事があるがままに受け入れずに、何事もなかったかのように振舞う。
- ⑤白黒はっきりとさせない

と気が済まない。  
などです。

## ◆心の養生

上手に付き合うポイント  
は、

- ①ストレスを生じる心の癖（パターン）を知る。
- ②「すべき」という義務感より、自分の興味や関心などに裏打ちされた「したい」という気持ちを優先させてみる。
- ③子どもの頃も含めて「気持ちがいい」「楽しい」体験を思い出して再び体験をしたり、今「もつと気持ちよく（楽しく）するためにはどうしたらいいだろうか」と思い巡らしてみよう。
- ④そうすることにより、「自分で自分にやさしくしたい」という思いが膨らみ、

自分を見失わない状況が得やすくなる。

- ⑤とにかくゆっくり過ごしたり体を動かしてみる。
- ⑥信頼できそうな人に自分の気持ちを聞いてもらう。
- ⑦いろいろと工夫しても何もする気が起こらない、よく眠れない等が続くようであれば早目に相談するなどです。

## ◆心の健康相談

八日市場地域保健センター  
では専門医による心の健康相談を行っています。秘密は厳守されます。（要予約）

## 問合せ

海匠健康福祉センター  
八日市場地域保健センター  
☎ 1281

募集します  
町営住宅入居者

- 募集戸数 1戸  
間取り 6畳2間・台所・風呂場・便所  
家賃 収入により決定  
入居資格 ・同居者または同居しようとする親族があること  
・町内に住所または勤務場所があり、住宅に困窮していること  
・収入が一定基準以下で、税に滞納がないこと等  
入居時期 3月  
申込方法 締切  
都市建設課窓口にある申請書に記入し、  
2月24日（金）までに提出してください。  
問合せ 都市建設課管理班 ☎ 1216

第9回  
初心者テニス大会参加者募集

- 日 時 3月5日（日）  
午前9時開始  
※小雨決行  
場 所 光しおさい公園  
テニスコート  
募集チーム 男子ダブルス：16組  
女子ダブルス：16組  
（ミックスダブルスは、男子ダブルスに入る）  
参加対象者 初心者  
参加費 一組 2,000円  
締め切り 2月26日（日）まで申込み  
定員になり次第締切り  
主催 (財)光町文化スポーツ振興財団  
申込み・問合せ (財)光町文化スポーツ振興財団  
(光しおさい公園内)  
☎ 3510

