

## 先の見えない中であっても、日常の生活リズムには気をつけよう！

外出自粛や在宅勤務が続くと、生活習慣が乱れる可能性が高まります。特に運動不足や睡眠、食事が不規則になり、生活リズムが崩れやすくなります。こんな時だからこそ、特別ではないこと、生活リズムに気を付けることが大切です。気持ちを落ち着かせようと酒やタバコ、薬物などに頼ることがないようにしましょう。

### 01 毎日同じ時間に起きて、寝る

体内時計を正確に働かせることは、心穏やかに過ごすためにとても大切です。夜間にスマホやパソコンを見過ぎないようにしましょう。スマホやパソコンが発するブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまいます。

### 02 朝起きたら日の光を浴びる

体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません。朝起きたらカーテンを開けて日の光を浴びましょう。くもりや雨の日でも、窓際にたたずむだけで体内時計はリセットされます。

### 03 毎日決まって行う日課を設定する

運動、食事、家事など、自分自身で毎日決まって行う日課を設定しましょう。食事の時間になっても食べたくない時があるかもしれませんが、それでも時間が来たら少量でも良いので何かを口にしましょう。

### 04 毎日運動をする

なるべく同じ時間帯に運動しましょう。3密（密閉・密集・密接）を避け、ウォーキングなど屋外での運動も取り入れましょう。夕方に運動すると、運動によって上がった体温が、その後汗などにより低下し、眠りやすくなります。

### 05 人と交流する

人との交流は、外出自粛期間中であっても大切です。誰かとのつながりを感じることができると、不安は解消されます。メールや電話なども使い、友人や家族との交流を保ちましょう。

### 06 事実を確認する、でも、見過ぎない

新型コロナウイルスやワクチンに関するニュースが多く流れ、不安になることもあります。自分や家族が見たり聞いたりする時間は、ほどほどにしましょう。

# コロナ疲れ

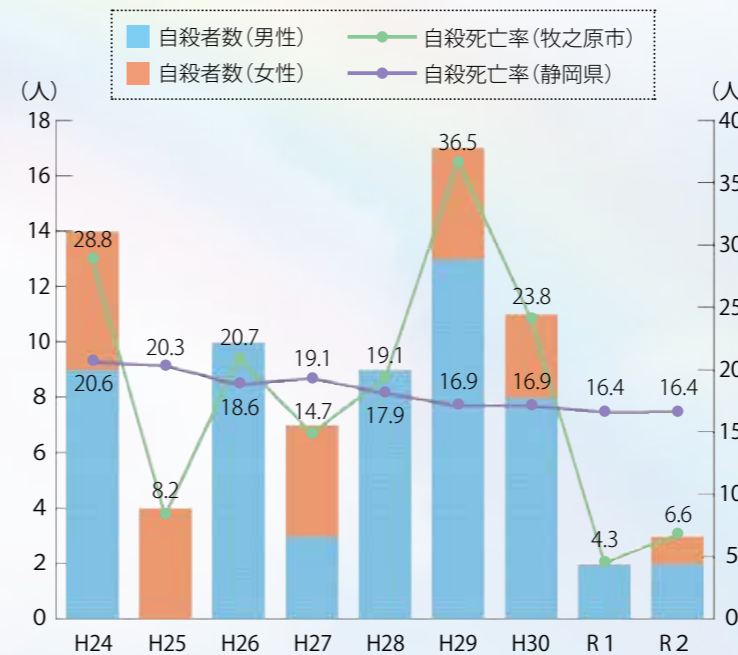
9月10日(世界自殺予防デー)から16日までの一週間は「自殺予防週間」です

## に負けずに 心の健康を保つために

新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりましたが、マスク生活やソーシャルディスタンスの確保、在宅勤務などの「新しい生活様式」は継続しています。自粛生活の長期化による「コロナ疲れ」に負けずに、心の健康を保ちましょう。

問い合わせ 健康推進課 鈴木沙愛 ☎0024

■牧之原市の自殺者数と自殺死亡率(\*)の推移  
\*人口10万人当たりの自殺者数



**日本の現状**  
令和2年の自殺者数は2万1081人(前年比91.2人増)で、リーマン・ショック後の平成21年以来、11年ぶりに増加しました。中でも、男性は1万4055人と11年連続で減少したのに対し、女性は7026人と2年ぶりに増加に転じました。新型コロナウイルスの感染拡大を背景に、経済的な苦境に追い込まれた人、孤立に陥ったりする人が増えているとみられています。

**牧之原市の現状(自殺死亡率の推移)**  
平成29年は県内ワースト2位と自殺死亡率が高かった本市ですが、国や県と連携して自殺対策に取り組んできた成果もあり、近年は減少傾向にあります(左のグラフ参照)。

若年層では、小学生14人、中学生136人、高校生329人の合計479人以上、1978年の統計開始以来最多だった、1986年の401人を超えています。

## SOSを出しましょう

「消えたい」「この状況から逃げ出したい」と思う時は、身近な人、信頼できる人に気持ちを打ち明けましょう。

### ■SOSを受け止める4つのポイント

- ▶気づく サインを出している人の悩みに気づく
- ▶声をかける・聴く 勇気を出して声をかける、温かく寄り添いながら、じっくり話を聴く
- ▶つなぐ 本人の悩みを理解している家族や友人などと協力し、専門家の相談につなげる
- ▶見守る あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守る

### ■相談窓口(一部を抜粋)

| 相談内容              | 相談窓口                | 連絡先           |
|-------------------|---------------------|---------------|
| 精神保健相談            | 静岡県中部健康福祉センター       | ☎054(644)9281 |
|                   | 静岡県中部健康福祉センター 榛原分庁舎 | ☎0548(22)1151 |
| こころとねむりの健康相談      | 牧之原市役所 健康推進課        | ☎0548(23)0024 |
| 人権相談              | みんなの人権 110番         | ☎0570(003)110 |
| 消えたい・死にたいと思った時の相談 | こころの健康相談統一ダイヤル      | ☎0570(064)556 |
|                   | いのちの電話              | ☎0570(783)556 |