

休養・こころの健康 ～自殺対策計画～

快適な睡眠で、こころも身体もリフレッシュ

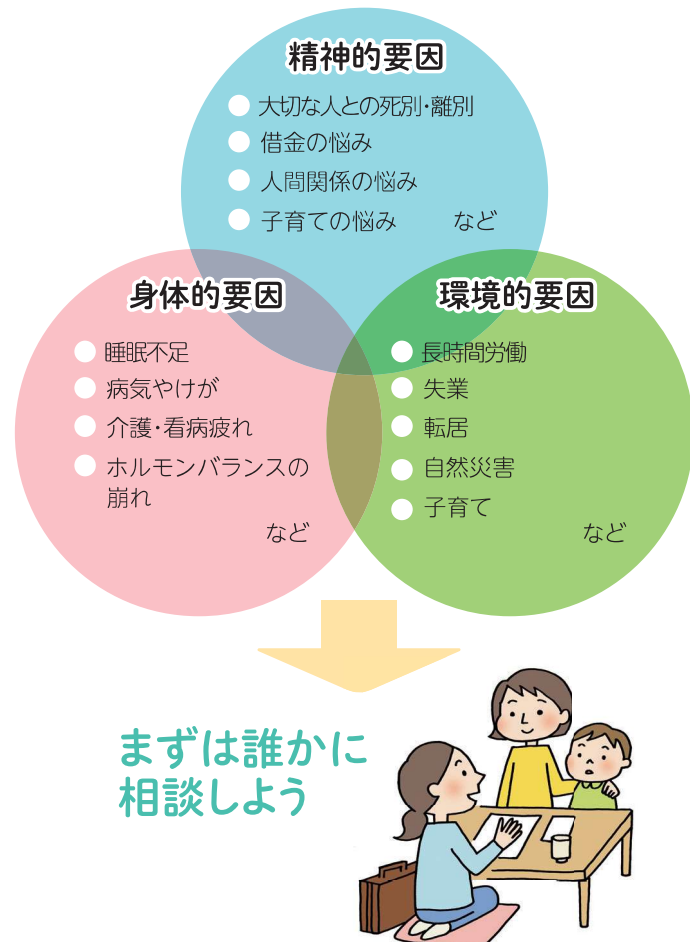
よく寝て・よく話そう!

こころの健康を保つには、ストレスを溜めないことが大切です。ストレスを溜めないためには、悩み事があれば、すぐに他人に相談することが大切です。また、周りの相談にも乗ってあげて、みんなが相談しやすい・話しやすい環境・社会を目指しましょう。

心身を休めるためには、質のよい睡眠も必要です。十分な時間と快適な睡眠を取れるように心がけましょう。

指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
睡眠による休養を十分にとれている人の増加		
20歳以上男性	69.7%	80%以上
20歳以上女性	66.5%	80%以上
幼児の保護者	65.5%	80%以上

ストレスはいくつかの要因が重なっており、根本原因の解消は簡単ではありません



こころの健康を保つ たこやき精神

た めないで こ えに出して
や りとりをして き っと大丈夫!!

成果指標	現状 (2018～2022年度)	目標値 (2023～2028年度)
ゲートキーパー研修受講者数の増加		
ゲートキーパー 研修受講者数	635人	1000人

厚労省睡眠指針12箇条

※一部抜粋

- 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に
第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを
第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

⋮

1 声をかけよう!

家族や仲間の変化に気がついたら声をかけてあげよう。



2 聞いてあげよう!

本人の気持ちを尊重し、話を聞いてあげよう。



3 無理せず 相談しよう!

早めに専門家に相談する、相談するように促そう。



4 見守ろう!

あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守ろう。

