

(3) 休養・こころの健康

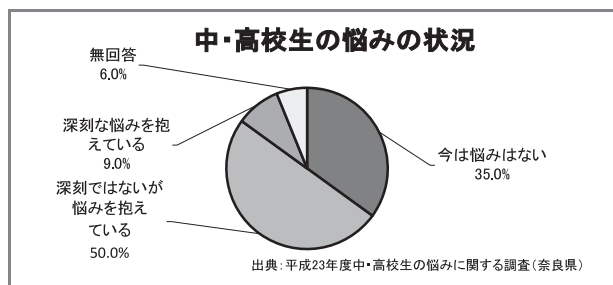
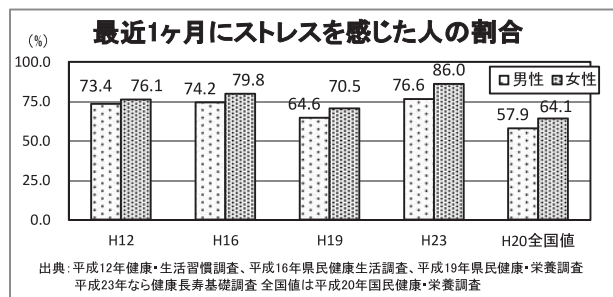
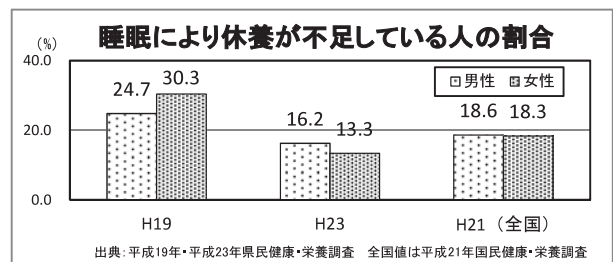
こころの健康は人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、こころの健康を保つために「休養」が大切となります。「休養」には、心身の疲労回復を目的とした安静や睡眠の「休」の要素と英気を養い身体的、精神的、社会的な機能を高める「養」の要素があります。これら両方を組み合わせ、自分なりの休養が実現されてこそ生活の質の向上が図られます。

睡眠の不足と質の低下は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にする、判断力を低下させるなど、生活の質に大きく影響します。さらに肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化の要因にもなります。

こころの健康を保つには、ストレスと上手につきあい、自分なりの休養やストレス解消を日常生活の中に取り入れることが大切です。

■ 現状・課題

- ・ 「睡眠による休養が不足している人の割合」は全国より低く、減少傾向にあります。
- ・ 「最近1か月にストレスを感じた人」は、女性が8割を超え、全国と比較し、男女ともに高くなっています。
- ・ ストレスに関する正しい知識の習得、自分のストレス状態の把握、気分転換や睡眠による十分な休養など、こころの健康を保つ自分なりの方法を日常生活に取り入れていくことが重要です。
- ・ 思春期は心身が大きく変化し、心がゆれ動く時期でもあり、周りの環境や人間関係などでストレスを感じるが多くなります。悩みを抱えている中・高校生は約6割で、そのうち約1割の生徒が深刻な悩みを抱えています。県は、中・高校生を対象としたメールによる相談窓口を開設し、悩み解決の支援に取り組んでいます。



■ めざす姿

- ・ 休養やストレス解消を日常生活の中に取り入れ、日頃のストレスと上手につきあっている。
- ・ 悩みを抱えた時に相談ができる。

■ 指標

- ・ 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合 (男性/女性)
- ・ 7時間睡眠の人の割合 (20歳～59歳)
- ・ 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合
- ・ ストレスを感じた人の割合 (男性/女性)
- ・ 自分なりのストレス対処法をもっている人の割合 (男性/女性)
- ・ メンタルヘルスに関する支援を受けられる職場の割合
- ・ 自殺者数 (男性/女性)

■ 施策

こころの健康づくりに関する普及啓発をライフステージに応じて取り組みます。

運動や自然を生かしたこころの健康づくり、相談体制の充実など身近でこころの健康の維持・増進が図れる環境づくりを進めます。

① 知識普及と意識啓発

ライフステージに応じたこころの健康づくりに関する普及啓発を行います。

ストレスとのつきあい方、睡眠の大切さ、質の良い睡眠をとる方法などについて普及啓発を行います。

(取組例)

- ・リーフレット、インターネット、広報、講習会等による睡眠に関する普及啓発
- ・こころの健康に関する教育
- ・子どもの生活習慣病予防DVD「睡眠」を用いた普及啓発
- ・自殺予防週間における県民向け講演会の開催等による普及啓発

② 運動と自然を生かしたこころの健康づくりの推進

豊かな自然などの地域資源を活用し、山歩き、川遊び、森林浴、ウォーキングなどの運動を取り入れたこころの健康づくりを推進します。

(取組例)

- ・運動と自然を生かしたこころの健康づくりの実践

③ 職場での取組推進

こころの健康状態や睡眠状況を把握するチェックリスト等の活用、相談窓口の周知等により、病気の早期発見へとつなげます。

職場でのメンタルヘルスに関する研修会等を開催します。

(取組例)

- ・こころの健康状態や睡眠の状態を把握するチェックリスト等を活用した病気の早期発見
- ・運動と自然を生かしたこころの健康づくりの実施（再掲）
- ・メンタルヘルスに関する研修会の開催

④ 自殺予防対策の推進

誰もが悩みを気軽に相談できる体制の充実を図ります。

保健・医療・福祉・教育等の関係機関と連携した普及啓発、人材育成、相談支援体制の強化等に取り組みます。

(取組例)

- 中・高校生を対象としたこころの健康に関するメール相談窓口の開設
- 児童生徒の自殺対策に係わる教員を対象とした研修講座の開催
- 市町村担当者（住民の相談窓口になっている各課の職員）を対象とした自殺対策に関する研修会の実施
- ゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人）養成講座の実施
- うつ病対策等、精神医療研修の実施
- 自殺予防週間における普及啓発（県民向け講演会の開催等）（再掲）
- 自殺対策ホットライン事業（電話相談・対面相談）
- 医療機関と連携した自殺未遂者の支援
- 自死遺族の支援

家族とのコミュニケーションでこころの健康アップ

現代は、家族の小規模化や生活スタイルの多様化、携帯電話・インターネットの普及などの影響を受けて、家族のコミュニケーションが不足していると言われています。家庭は、社会や職場で疲労したこころとからだに安らぎを与え、活力を充電する場でもあります。しかし、身近な家族の関係がストレスの原因になることもあります。県の調査においても家族の問題がストレス要因の第1位となっています。

日頃から何気ない日常会話を大切に、家族とのコミュニケーションを意識的に増やしましょう。

■感じたストレスの内容（上位3）

1位 家族の問題	41.7%
2位 仕事の問題（量・質・適性）	36.5%
3位 健康面の問題	25.7%