

# 「大山町 こころの健康カルタ」が完成しました！！



わが国の自殺（自死）者数は、平成10年に一挙に8,000人余り増加して3万人を超え、その後も高い水準が続いています。鳥取県においても同様に自殺（自死）者数は増えており、平成20年には212人に達し、過去最も多くなりました。大山町においても心の健康を保ち、大切な命を守るための取り組みをすすめているところです。

その一環として平成21年度には、自殺対策パンフレットを作成し全戸にお配りしました。さらにこのたびは、地域の方々と一緒に取り組む視点を重視し、標語とイラストを町民の皆様から募り「大山町こころの健康カルタ」を作成しました。このカルタは日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。

ひとりでも多くの方がこのカルタを手にとったり、目にしていだいたりして心の健康に関する正しい知識を持った方が増えること、また、それによって、大山町全体で大切な命を守り、より健康な町に変われることを願っています。

趣旨を理解いただきご投稿いただいた皆様、選考にご協力いただいた皆様、大変ありがとうございました。この場を借りて厚くお礼申し上げます。 <こころの健康カルタ作成スタッフ一同>

<カルタの利用について> 心の健康づくりの一環として、各種会合や地域の行事に活用してみませんか？保健課では「こころの健康カルタ」の貸し出しを行っています。詳細は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

### （投稿者による説明）

朝起きて、まずにっこり、さあ今日も元気で明るく過ごそう、夜寝る前にまたにっこり、今日も1日無事過ごせました。

（文献より）ストレスがたまってイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、自分でできる「セルフメンテ」にトライしてみましょう。好きなものを選んで試してみてください。元気なときからやっておくと、ベストなコンディションを維持しやすくなります。ただし、眠れなくて、カラダがしんどいときなどは「運動メニュー」を無理にやったりしないこと。

カラダを動かす 今の気持ちを書いてみる

腹式呼吸をくりかえす

なりたい自分に目を向ける

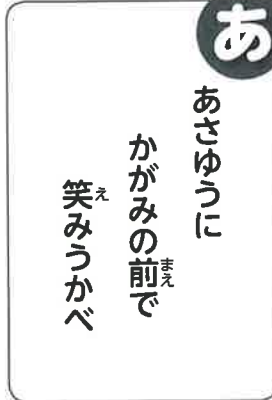
音楽を聴いたり歌を歌おう

ユーモアを忘れない：どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があることに気づきます。笑いはこころを軽やかにして、つらい日々を乗りこえる力をつけてくれます。

厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」～こころもメンテしよう～

こころのセルフメンテ <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/self/index.html>

（投稿くださった方…久葉テル子さん）



（イラスト…長谷川由美さん）



カルタは次号以降も紹介します