



## こころの健康づくり講演会のお知らせ

### 中高年からの心の健康

#### ～考え方のクセやストレス対処方法を知ろう～

いつまでも心身ともに健康に過ごしたい・・・誰もが願うところではないでしょうか。同じ出来事でも、物事の見方やストレスの感じ方は、人によって様々です。自身の考え方のクセに気が付き、ストレスへの適切な対処方法を一緒に学びませんか。

➤ 日 時 令和 6 年 12 月 18 日(水)

午後 2 時 00 分～午後 3 時 30 分

(受付:午後 1 時 30 分～午後 1 時 45 分)

➤ 場 所 長野市三陽保健センター 2 階 多目的ホール

➤ 講 師 中山 聖悟 先生(公認心理師/臨床心理士)

➤ 対 象 長野市民(定員 50 名)

定員になり次第締め切らせて  
いただきます。

➤ 参 加 費 無料

➤ 申込み 令和 6 年 11 月 19 日(火)から

電話で 三陽保健センター

☎ 026-259-3434 へ

(受付時間 8:30～17:15)



※当日、風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。

※駐車場に限りがありますので、出来る限りお車以外での来所にご協力お願いします。

# こんな症状、ありませんか？



11月に入り、少しずつ肌寒くなってきました。季節の変わり目は、こころの状態も変化しやすいものです。日々を忙しく過ごす中でも、ときには立ち止まり、自身のこころのサインに耳を傾けてみませんか？

## ～こころのサイン、セルフチェックしてみましょう～

- 頭痛  不眠  肩こり
  - イライラ感
- など

ストレスが  
たまっているのかも

- 楽しみや喜びを感じない  食欲不振
  - 何をしても気分が晴れない
  - 趣味が楽しめない
- など

うつ病の前兆かも

- お酒を飲みたい気持ちがおさまらない
  - お酒を飲み始めると止まらない
  - お酒でトラブルがあった
- など

長く続くと  
アルコール依存症に

→ 上記のような症状が2週間以上続いている場合、早めに受診しましょう。

### 日頃からできる！セルフケア方法

- ・自分を追い込みず、十分な休息をとりましょう。
- ・お風呂でゆっくり休む、音楽や映画の鑑賞、体を動かすなど、  
日頃から自分なりのリフレッシュ方法を見つけておきましょう。
- ・お酒以外のストレス発散方法を見つけておきましょう。



長野市では、こころの悩みなどの相談に応じています。

一人で悩まず、まずはご相談ください。

- ・こころの相談専用電話 026-227-4455

相談時間 9:30~16:00 (土日、祝日、年末年始を除く)

- ・三陽保健センター 026-259-3434

相談時間 8:30~17:15 (土日、祝日、年末年始を除く)



表面の「こころの健康づくり講演会」にも、ぜひご参加ください。