



## 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)

➤ 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)

定員になり次第締め切らせていただきます。



※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

- ・自分を追い込まず、十分な休息をとみましょう。
- ・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。