

Ⅲ 休養・こころの健康

1. 目標

心身の休養が十分にとれ、ストレスと上手につきあいながら、こころの健康が維持されている。

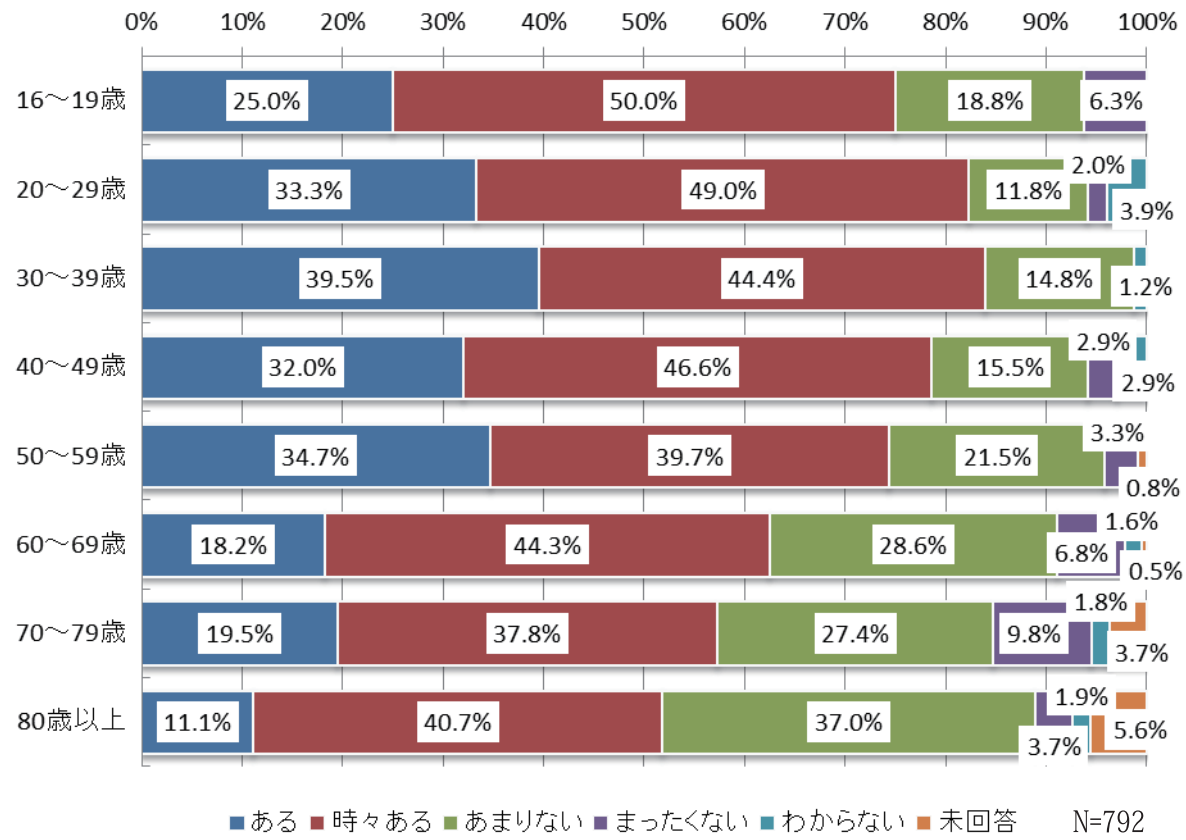
2. 現状と課題

「こころの健康」は、いきいきと自分らしく生きるために重要な要素であり、生活の質にも大きく影響します。仕事や人間関係などがもたらす過度なストレスは、自殺やこころの病気を引き起こし、社会問題にもなっています。わが国における自死数は平成22年以降減少し、平成24年以降は3万人を下回っていますが、未だ2万5千人を超えており、ストレス対策を含むこころの健康づくりが大きな課題となっています。

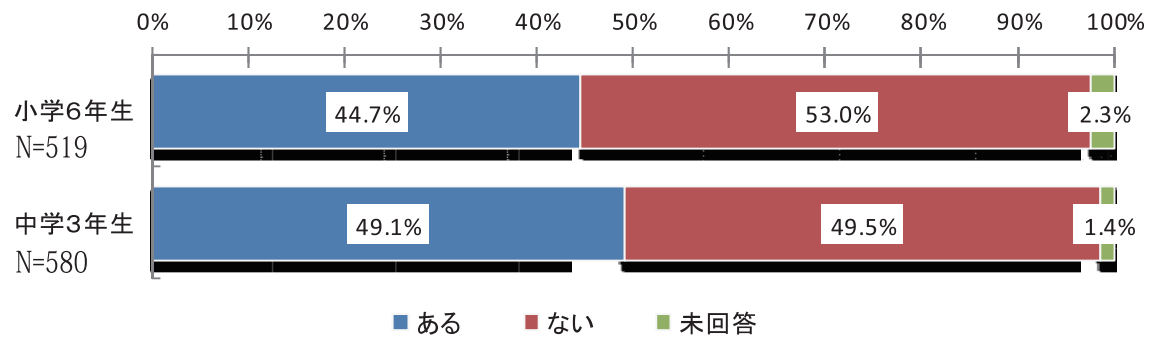
柏原市においても、日常生活で悩みやストレスが「時々ある」、又は「ある」と感じている人が7割近くいて、小学生や中学生においても半数近くいます。ストレスを感じた時には、一人ひとりがより自分に合ったストレス解消方法を身につけ、ストレスをためこまないような工夫をしていくことが重要です。また、ストレスを一人で抱え込まないように気軽に相談できる場所があることも知ってもらい、必要な時に利用できるよう周知、啓発が必要です。さらに、趣味や生きがいを見出すことや地域で交流の場を持つことも心身の休養となりますが、地域での仕事やスポーツ、学習・文化活動などに参加している人は少なく、積極的に社会参加し、人との交流を持てるよう場の提供、普及が必要です。

睡眠の状況については、普段の睡眠で休養はほぼ半数以上とれていますが、十分な睡眠がとれていない人も3割近くおり、眠りを助けるために睡眠導入剤や精神安定剤、お酒を飲む人も一部います。適切な睡眠のとり方や休養の必要性などを周知するとともに、休養をとりやすい環境づくりが必要です。

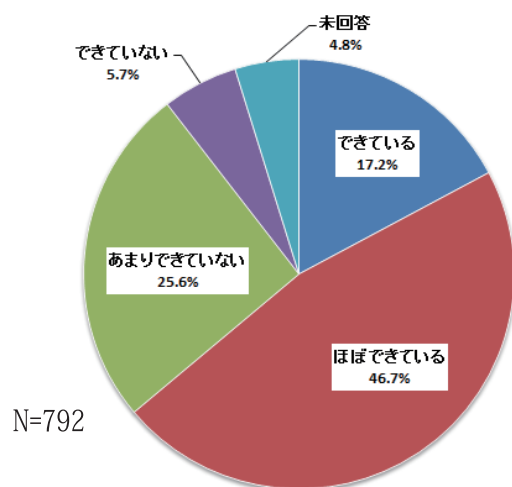
日常生活で悩みやストレスがありますか



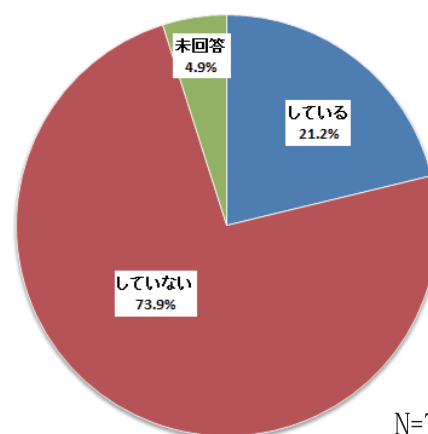
悩みや不満、ストレスがありますか



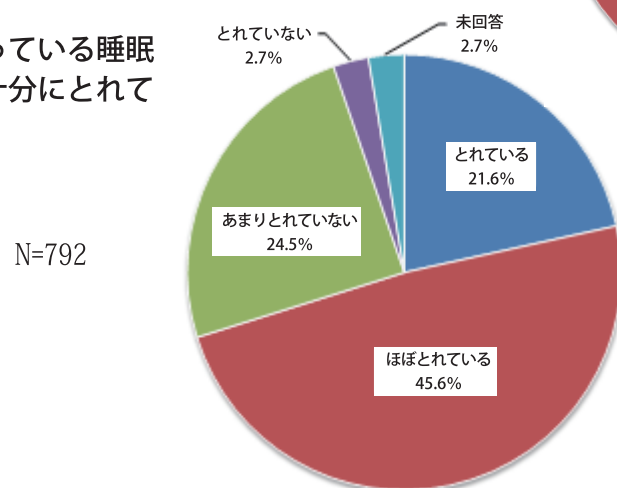
ストレスを感じた時、趣味などで
うまく解消していますか



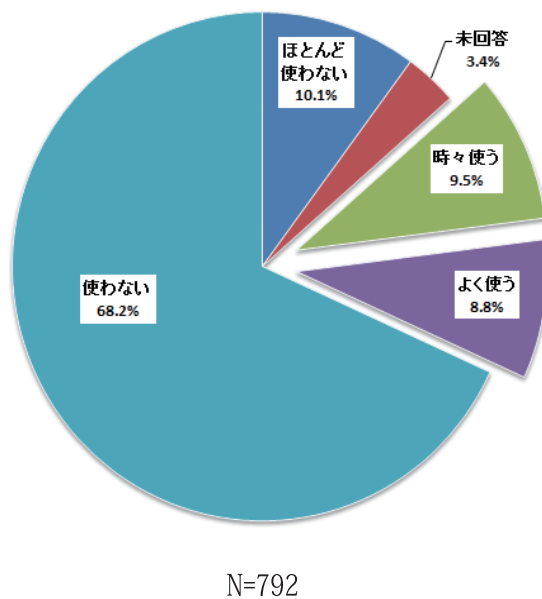
地域で仕事やスポーツ、学習・文化活動、
ボランティア活動、町内会・老人クラブ
活動などに参加されていますか



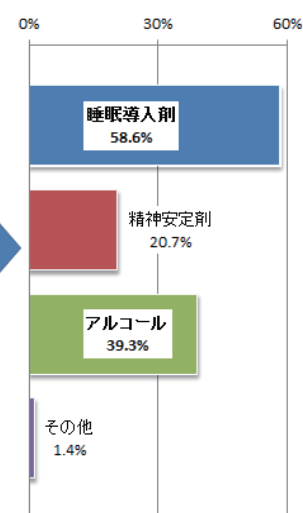
いつもとっている睡眠
で休養が十分にとれて
いますか



眠りを助けるために睡眠導入剤や精神安定剤
などの薬や、アルコール飲料を使いますか



使用の内訳



N=145
(複数回答)

3. 具体的な取組

(1) 市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- ・ ころの健康を維持できるよう、睡眠時間を確保し規則正しい生活を心がけます。
- ・ 楽しみを見つけ、上手にストレスを発散します。
- ・ 悩みを相談できる相手を見つけ、必要なときは、専門機関に相談します。
- ・ ころの健康に関する正しい知識を持ちます。

<幼少期（0歳～14歳）、その保護者の取組>

- ・ 早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を身につけます。
- ・ 悩みを相談できる家族・友人を見つけます。

<青年期（15歳～39歳）の取組>

- ・ 自分にあった睡眠の量の把握、確保に努めます。
- ・ 趣味の活動など、自分に合ったストレス解消方法を見つけます。
- ・ ストレスについて相談できる場所、相手を見つけます。

<中高年期（40歳以上）の取組>

- ・ 生きがいを見いだせるよう、地域活動などに積極的に参加します。
- ・ 地域の人達など様々な人とふれあう機会を持つようにします。
- ・ 1人で悩みを抱え込まないで、相談できる相手を見つけます。

(2) 市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- ・ 保健師による「ころとからだの健康相談」、臨床心理士などによる「ころの健康相談」でうつなどの相談に応じます。本人だけでなく、家族などからの相談にも対応し、必要に応じて医療機関等へつないでいきます。
- ・ 自殺対策キャンペーンなどの啓発活動を行います。自殺対策強化月間などに合わせ、街頭啓発や周知啓発を行います。
- ・ うつ、精神疾患などの本の貸し出しをします。
- ・ 自殺対策ゲートキーパー[※]養成講座を開催し、ゲートキーパーの養成に努めます。
- ・ 様々な悩みを抱えている人が、1人で悩まず専門の機関に相談できるように相談窓口の周知をします。

＜幼少期（0 歳～14 歳）への取組＞

- ・ 早寝早起き、生活リズムの大切さを伝えます。
- ・ 心の発達や心と体の相互の影響、不安や悩みへの対処など、「こころの健康」を学習します。
- ・ 小中学校では、子どものこころの健康問題について養護教諭による指導や健康観察、スクールカウンセラーによる相談、援助を行います。

＜青年期（15 歳～39 歳）への取組＞

- ・ 街頭啓発などでこころの健康や休養に関する正しい知識を普及します。
- ・ 地域での仕事、スポーツ、学習・文化活動などの情報を提供し、生きがいづくりを支援します。

＜中高年期（40 歳以上）への取組＞

- ・ 出前講座[※]などでこころの健康や休養に関する正しい知識を普及します。
- ・ 地域でのスポーツ、学習・文化活動などの情報を提供し、人とふれあう機会を持てるよう地域で、また、一人ひとりの生きがいづくりを支援します。

4. 指標

指 標	現 状	目 標
悩みやストレスがある成人の割合の減少	67.9%	65.0%
ストレスを感じた時、趣味などでうまく解消できている人の増加	63.9%	70.0%
いつもの睡眠で休養が十分にとれている人の増加	70.2%	75.0%