

# 9月10日から9月16日は自殺予防週間です ～ここにストレスをためていませんか?～

「最近よく眠れない」「気分が落ち込む」「今まで楽しんでいたことが楽しめない」といったことはありませんか。こころと体のちょっとした不調や違和感は、もしかしたらストレスがたまっているサインかもしれません。

適度なストレスは、やる気や集中力を高めるなどの利点がありますが、ストレスがいくつも重なったり長引いたりすると、ときにはこころや体にさまざまな悪影響をもたらします。

元年度に市が実施した健康に関するアンケート調査によると、この1か月にストレスを感じた人の割合は71.1%と、平成22年アンケート調査(60.3%)より男女とも増加していました。

また、ここ数年は特に新型コロナウイルス感染症の感染拡大や長引く自粛生活の影響を受けて、ストレスを感じる人も多いのではないのでしょうか。

まずはストレスのサインを知り、気づき、適度に休養し、自分なりのストレス発散方法を見つめることが大切です。

## つらいときは、悩みを相談できる窓口があります。

それでもこころが辛い時には「話す」ことも、不安を「離す」一つの方法です。不安なとき、困ったときの相談窓口があります。



香川県ゲートキーパー推進キャラクター「きーもん」

### ★新型コロナウイルス感染症関連SNS

心の相談  
(URL)  
<https://lifelinksns.net/>



### ★こころのほっとチャットウェブチャット

特定非営利活動法人  
東京メンタルヘルス・スクエア  
(URL)  
[https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)



### 精神保健福祉相談のご案内

東讃保健福祉事務所(保健対策課)  
さぬき市津田町930-2 大川合同庁舎3階  
TEL 0879-29-8263  
月～金曜日(祝休日・年末年始除く)8:30～17:15

香川県精神保健福祉センター  
こころの健康相談統一ダイヤル  
TEL 0570-064-556  
高松市松島町一丁目17-28 香川県高松合同庁舎4階  
月～金曜日(祝休日・年末年始除く)9:00～16:30

### いのちの電話

社会福祉法人香川いのちの電話協会  
電話相談 TEL 087-833-7830  
(24時間)

### 市こころの健康相談

市保健課 健康づくりグループ TEL 26-1229  
月～金曜日(祝休日・年末年始除く)8:30～17:15

問合先 保健課 健康づくりグループ TEL 26-1229 FAX 26-1339

## ストレスのサイン

### ●こころのサイン

- ・好きなことに興味がなくなる
- ・イライラしたり怒りっぽくなる
- ・周囲との交流を避ける

### ●体のサイン

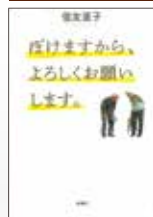
- ・疲れやすい
- ・お腹の調子が悪い
- ・めまいや耳鳴りがする
- ・食欲がなくなる
- ・飲酒量が増えた

## 今月の特集コーナー

### ◆市立図書館・引田図書室・交流プラザ図書コーナー 「特集 認知症を知ろう」

9月は、世界アルツハイマー月間です。図書館では、長寿介護課と共催で、認知症について理解を深められる本の特集を行います。認知症の人が安心して過ごせる社会のために、この機会に、認知症の人の実体験やその家族、地域の関わり方まで、本を通して考えてみませんか?

#### おすすめの1冊



信友直子/著(新潮社刊)  
『ほけますから、よろしくお願ひします。』

超高齢夫婦の認知症介護の日々を撮影した同名ドキュメンタリー映画。撮影したのは娘である著者でした。家族の日々にほっこりしながら、ドキッとさせられる認知症介護の実情が赤裸々に語られています。

### ◆市立図書館「食欲の秋!キャンプに挑戦」

専用の道具の有無に関係なく、家の庭やキッチンでキャンプ気分を味わえます。1人でもみんなでも楽しめるキャンプ料理に挑戦してみませんか?

#### おすすめの1冊



栗原心平/著(小学館刊)  
『栗原心平のごちそうキャンプ』

県民食のうどんがスキレットでお手軽ランチにスキレット、メスティン、グッチオープンなど、キャンプ用品店などで見える道具ごとの料理法が紹介されていて今すぐ作ってみたいくなります。

市立図書館  
TEL 25-0696  
時(平日) 9:00～19:00  
(土日祝) 9:00～17:00  
休 月曜(祝日の場合翌日)  
月末・年末年始

### ◆交流プラザ図書コーナー臨時休館のお知らせ

9月25日(土)～26日(日)  
館内清掃のため休館します。

9月30日(木)  
図書整理のため休館します。

※休館中は、返却ポストで図書の返却はできませんが、貸出はできません。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

### ◆引田図書室 あなたの「推し絵本」大募集

あなたのおすすめ絵本「推し絵本」を教えてください。図書館内に設置している用紙にご記入ください。引田図書室に向かう階段を、みなさんのおすすめ絵本の紹介で飾ります。わくわくする階段にするために、思い出の絵本から今読み聞かせてしている絵本まで、大募集します!

募集期間 4年3月31日(木)まで

用紙設置場所 市立図書館・引田図書室・市交流プラザ図書コーナー

展示場所 引田図書室・引田庁舎階段壁面

### ◆交流プラザ図書コーナー

おはなし会「こそあど」

絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。

日時 9月27日(月) 11:15～11:45

定員 20人(要申込)

申込 9月1日(水)～定員になり次第受付終了  
交流プラザ

## 引田図書室 TEL 33-5551

時(平日) 9:00～18:00 休 火曜(祝日の場合翌日)  
(土日祝) 9:00～17:00 年末年始

## 交流プラザ図書コーナー TEL 26-1224

時 9:00～17:00 休 年末年始  
臨時休館あり

## 歴史民俗資料館図書コーナー TEL 33-2030

時 9:00～17:00 休 火曜(祝日の場合翌日)  
年末年始