



ストレスとは？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。天候、騒音、病気、睡眠不足、人間関係、学校や仕事など、日常の中のさまざまなものが刺激となり、ストレスの原因になり得ます。

また、進学や就職、結婚や出産といった喜ばしい出来事も、刺激であり、ストレスにつながる可能性があります。

適度なストレスはやる気や集中力を高めたり、モチベーションの向上になりますが、過度なストレスにさらされると、心や体の調子を崩してしまうことがあります。

自分のストレスサインを知ろう

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが現れます。

心のサイン

- いろいろ
- 泣けてくる
- 意欲の低下
- 判断力、記憶力の低下

体のサイン

- 不眠
- 食欲不振
- 頭痛
- 肩こり
- 胃腸の不調
- 疲れがとれない
- 血圧上昇



ストレスと上手に付き合うために

① ストレスケアは3つのRを意識しよう

休息や休養(Rest)、ストレッチや音楽など緊張をほぐすリラクゼーション(Relax)、運動や旅行など趣味娯楽や気晴らし(Recreation)を意識してケア方法を考えてみましょう。



② 毎日の生活習慣を整えよう

良質な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動をしましょう。



③ 困ったときは誰かに話してみよう

困ったときやつらいときに、話を聞いてもらうだけでも気持ち落ち着くことがあります。話しているうちに自分が大切にしたいことや解決策が見つかることもあります。

心と体の不調が続くときには、専門家(医療機関や行政機関など)に相談することも検討しましょう。



心と体の状態を意識することが大切なのじゃ!

問合：精神保健福祉センター (☎ 457-2709)

市HP▶精神保健福祉センター 検索



あなたの子育てを応援します！

子育て応援コラム

仕事や家の用事で育児の手伝いが必要なときはありませんか。今月は、子育てを地域で助け合う相互援助活動を行っているファミリー・サポート・センターについて紹介します。

ファミリー・サポート・センターとは

ファミリー・サポート・センターは、子供の預かりや送迎を頼みたい人(おねがい会員)と、それを援助する人(まかせて会員)を結びお手伝いをしています。利用するそれぞれが会員となり、子育てを助け合っています。会員登録は無料です。



ファミリー・サポートセンター

① 援助依頼

② 援助活動のおねがい

おねがい会員

まかせて会員

③ 事前打ち合わせ・サポートの実施
活動終了後の報酬の受け渡し



※まかせて会員になるにはセンターが開催する講習会を受講する必要があります(受講料無料、託児あり)。令和6年度1回目の講習会を6～7月に開催予定です。詳細はホームページで確認してください

おねがい会員(サポートを頼みたい人)

会員登録



- サポートを受けられる子供の対象年齢は生後57日目から小学6年生までです。妊娠中の人でも、おねがい会員に登録することができます。
- 利用の予定がなくても登録できるので、毎年登録の更新をしておく、頼みたいときに依頼することができます。

子供を預かってもらうことで自分の用事を済ませることができ、リフレッシュにもなりました。

会員の声

まかせて会員(サポートを行う人)

会員登録



- 有償ボランティアの活動です。忙しい人でも毎日の隙間時間を使ってサポートしていたり、育児や介護で家にいることが多くなった人が、社会とのつながりのきっかけにしていたりします。
- サポート対象の子供がいる人は、サポートを頼むことも引き受けることもできる「どっちも会員」になることができます。

少しでも役に立てたらと思いサポートさせてもらいましたが、子供さんに癒やされて、毎日をがんばる力をもらうことができました。

会員の声

問合：ファミリー・サポート・センター (☎ 457-2900)

HP▶ファミサポ ぴっぴ 検索

