

あなたのところ・・・

大丈夫ですか

今、あなたにストレスはありませんか？



ストレスと上手に付き合おう

緊張や不安等のストレスは私たちが生きていくうえで避けることのできないものですが、ストレスをうまく乗り越えることで私たちは成長していきます。

ストレスをうまく処理しないと、ストレスが蓄積し、体に悪影響をもたらします。ストレスに気づき、適切に対応し、大事に至らないようストレスを自分自身でコントロールする術を身につけることが大切です。

■ ストレスコーピングを始めよう

ストレスを除去したり、緩和したりする対処方法を試みることをストレスコーピングといいます。

ストレスコーピングとして、ストレスそのものに対する働きかけによってストレスをなくす方法、ストレスに対して自分自身や周囲の人の

協力を得て解決する方法、ストレスによって発生した自分の不安感や怒りなどの感情を周囲の人たちに聞いてもらい発散する方法などがあります。

日頃からストレスが発散できるよう、趣味や生きがいとなるものを持つこと、いつでも気軽に相談できる人を持つことは、大切なことです。

■ まずは相談してみませんか？

自分で対応しきれない大きな問題を抱えたときには、自分ひとりで解決しようとするとかかなりの時間と労力がかかり、心身の不調を招くことになりかねません。信頼できる人や専門家に相談することで、解決に至る時間が短くなり、よりよい解決方法が見出されることがあります。この悩みで困ったときは、まず、専門機関に相談してみてください。

相談窓口	相談内容	電話番号	曜日(祝日除く)	時間
山口県精神保健福祉センター	こころの健康全般に関する相談	0835-27-3388	月曜～金曜	9:00～11:30 13:00～16:30
柳井健康福祉センター	こころの病気、ひきこもり、アルコール・薬物依存等の相談	0820-22-3631	月曜～金曜	8:30～17:15
やない地域生活支援センター	地域生活全般に関する相談	0820-22-1205	月曜～土曜	9:00～17:00
田布施町保健センター	健康全般に関する相談	0820-52-4999	月曜～金曜	9:00～17:00
	こころの相談(場所:いきいき館)		毎週第4水曜	13:30～15:00



★たまねぎと青じその梅あえ★

食生活改善推進協議会

いただきます

食材の彩りとあっさりした梅の酸味が食欲をそそります。しっかりと食べて、残暑を乗り切りましょう！

材料(4人分)

たまねぎ	200g	
青じそ	(12枚)10g	
塩	少々	
梅干し	(2個)20g	
A	ごま油	小さじ2
	砂糖	小さじ1
ごま	少々	

1人分の栄養価

エネルギー…72kcal
たんぱく質…0.8g 脂質…2.5g
カルシウム…23mg 塩分…1.1g

作り方

- ① たまねぎは薄いせん切り、青じそは洗ってせん切りにする。
- ② ①に塩をして揉み、しんなりしたら流水で洗って、水気を絞る。
- ③ 梅干しは、種を除いてたたき、Aを加えて混ぜる。
- ④ ②を③で和えて、皿に盛り、ごまを散らす。