

人生100年時代！健康増進講座

vol. 7

「こころの病」とは

「こころの健康」について考えたことはありますか。こころの病は、ストレスなどのさまざまな環境要因が重なり、脳内の神経伝達物質の量や働きが変化することによって発症すると考えられています。生涯のうち、4人に1人はこころの病を経験するとも言われており、決して特別なものではありません。

■ストレスと上手に付き合おう

ストレスは、外からの刺激に対し、心と体が緊張する自然な反応です。程良いストレスは集中力や張りのある生活につながりますが、強すぎたり長く続いたりすると、心身にさまざまな影響が出てきます。ストレスをなくすることはできませんが、自分自身で早めに心身の変化に気付く、ストレスと上手に付き合うことがこころの健康を保つために大切です。

こんな症状はありませんか？

次のような症状がある場合、ストレスが溜まっている可能性があります。ストレスに気付くポイントを知り、セルフチェックをしてみましょう。

💡 ストレスに気付くポイント

- 体に起こる変化
 - ✓食欲がない
 - ✓寝つきが悪い
 - ✓便秘や下痢を繰り返す
 - ✓疲れが取れない

■こころに起こる変化

- ✓気分が晴れない
- ✓落ち込みやすい
- ✓イライラする
- ✓怒りっぽくなる
- ✓やる気が出ない

■行動面に起こる変化

- ✓集中できない
- ✓ミスが増える
- ✓引きこもりがちになる
- ✓食生活が乱れる



ストレス解消法の一例

①身体を整える

- ・就寝30分前にはスマートフォンを使用を控える
- ・朝日を浴びる
- ・生活リズムを整える
- ・深呼吸(コツは吐く息を長めに)
- ・ストレッチや散歩をする
- ・温浴(入浴や足湯でリラックス) など



②気分転換をする

- ・お気に入りの番組などを視聴する
- ・旅行やレジャーに出かける
- ・趣味に打ち込む
- ・音楽で気分を上げる など



③人や社会とつながる

- ・友人と話をする
- ・家族や友人と食事などに出かける
- ・信頼できる人や専門家に相談するなど

●3月は「自殺対策強化月間」

春は進学・就職や転職など、環境の変化が重なりやすい時期です。うれしい出来事でも無意識にストレスを溜めてしまっていることもあります。環境の変化があった場合は、こころの健康にも意識を向けて生活しましょう。



▲市ホームページ



▲厚生労働省
こころの健康相談
統一ダイヤル

無理して取り組むことはせず、自分に合ったものに取り組んでみてください。また、セルフケアだけでうまくいかない時や、気分の落ち込みが2週間以上続く場合などは、早めに専門的な機関に相談しましょう。

本市では、臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。ストレスを一人で抱え込まず、早めにご相談ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

令和8年度 会計年度任用 職員の募集

2/27(金)
締切(必着)

問合先／本庁総務課人事職員G(内線4541、4542)

令和8年度の会計年度任用職員(月額)を募集します。

会計年度任用職員とは

会計年度任用職員とは、地方公務員法の改正に伴い、令和2年度から新たに設けられた非常勤職員の制度です。

勤務条件など

- ・主に月16日、8時30分～17時15分の勤務となります。
 - ・健康保険(共済組合)、厚生年金、雇用保険の適用があります。
 - ・地方公務員法上の服務に関する規定が適用されます。
- ※職種によっては条件が異なりますので、詳しくは、市ホームページに掲載の募集要項の応募先へお問い合わせください。

報酬月額

市ホームページに掲載の報酬月額は、新年度の見込額(参考)です。令和8年度の予算の状況などによっては変動する場合があります。条件を満たす場合、賞与の支給を予定しています。

休暇など

年次有給休暇などがあります。

任用期間

令和8年4月1日～令和9年3月31日
※再度任用されることがあります。

応募資格

採用時、本市に居住する方で、希望する職種の応募資格を満たす方
※複数職種への応募はできません。

提出書類

- ①履歴書(市販品可、顔写真貼付)
- ②応募資格に資格要件がある場合は、資格を証明する書類の写し(資格取得見込みの場合は、その旨を記載したもの)

選考方法

面接試験など
※試験日などは、後日、応募者に通知します。
(3月を予定)

応募方法

市ホームページに掲載の募集要項の応募先へ直接、または郵送
※ハローワーク川内に求人情報を提供しています。

※募集職種や勤務先、業務内容などの詳細については、市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ