

健康がまごおり21

## ～広げよう市民いきいき健康づくり～

心の健康  
休養編

## 重点目標 趣味を持ち、自分の時間を楽しもう



ストレス社会の現代。市民の皆さんにお聞きした「健康に関するアンケート」では、「最近1ヶ月間にストレスを感じましたか？」の間に20～40歳代の70%、50～60歳代の50%の方が「ストレスを感じた」と答えています。

ストレスをなくすことは難しいですが、ストレスを上手に解消し、心の健康を保つことが大切です。

ストレス解消法は人それぞれあると思いますが、趣味を持ち、自分の時間を楽しむこともその1つです。「趣味って何？」と改めて考えなくても、「人と話す」「何かを作る」「ボランティア」など、楽しいと感じられるもの、夢中になれるものを見つけ、自分の時間を楽しみましょう。

## 趣味を見つけよう



## ①自分の好きなこと・楽しく感じることを書き出して自分なりの趣味を見つけよう

書くことで、自分が何に対して楽しいと思えるかを再確認できます。そこから趣味が見つかることもあります。

## ②興味のある教室やイベントに積極的に参加してみよう

教室やイベントなどは1年中いろいろな場所で開催しています。広告や案内チラシ、広報などを見て楽しそうなものに参加し、いろいろ体験してみましょう。その中で「本当に楽しいと感じること」「これからも続けてみたいと思えるもの」が見つかるかもしれません。

## ③自分にできること・やりたいことから始めてみよう

- ・昔楽しんでた趣味に再チャレンジしてみよう
- ・やりたいと思っけていてもなかなかできないことを思い切ってやってみよう

## 趣味や楽しみにあてる時間を作ろう



## 日々の生活の中で、どうすれば自分の時間が作れるか考えてみよう

## ★起床から就寝まで1日の行動をメモに書いてみよう

1日の行動を振り返ることで、趣味や楽しみのために使える時間を見つけることができるかもしれません。

## ★趣味のための時間や日を定期的につくろう

「入浴中は、アロマオイルやカラオケなどを楽しむ時間」「毎週〇曜日はエアロビ教室に参加する」「週末の半日は育児交代日とし、母親が自分の時間を楽しむ」「週に1回は友人と食事会」など、趣味や楽しみを予定に組み込みましょう。

## ◆健康がまごおり21の詳しい内容の閲覧◆

健康がまごおり21の計画書冊子が、市内の公共施設などに置いてあり、閲覧できます。また、保健センターのホームページ([http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken\\_center/](http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken_center/))でも見るすることができます。