

# 心の健康づくり

現代は、何かとストレスがたまりやすい時代です。ストレスで心が緊張した状態が長く続くと、心が疲れるだけでなく、体の不調（胃潰瘍・高血圧など）も起こします。

あなたの心は  
リラックスできて  
いますか？

## あなたはストレスをためやすいタイプ？

几帳面な人

完璧主義の人

まじめな人

強がりの人

責任心の強い人

粘り強い人

仕事一筋の人

向上心の強い人

他人の評価が  
気になる人

ユーモアや遊び  
心の少ない人

思い当たる人は、「割り切る」「切り替える」ことが苦手でストレスをためやすい人です。柔軟な考え方やリラックス法で、心の緊張をほぐすことが大切です。

### ★気分転換のヒント！

《笑おう》「子どもの笑顔」「親しい人の笑顔」「落語・漫才」など、笑顔やお笑いは人を穏やかな気持ちにさせてくれます。「笑い」にふれ、もっと笑いましょう。

《泣こう》「泣けるドラマ・映画」「感動的な音楽」「美しい風景」など、悲しい時、うれしい時、感動した時に泣いた後は、気持ちがスッキリします。もっと感情を表に出し泣きましょう。

### ★詳しい気分転換の方法・リラックス法を知りたい方へ

#### 健康セミナー 「心の健康」の専門家を講師に招いた健康講座です

と き 8月2日(日) 午後1時30分～3時30分  
内 容 ストレスに関する講話とリラックス法の体験  
講 師 竜美ヶ丘カウンセリング研究所 臨床心理士 日下伴子  
対 象 市内在住・在勤の方 定員 60人  
申込期限 7月27日(月)



#### リラックス体操教室 心と体をほぐす「リラクゼーション体験教室」です

と き 9月7日～12月14日 毎週月曜日(9月21日、10月12日、11月23日は除く)  
全12回 午前10時～11時30分  
内 容 呼吸法と体操の実技(アロマの香でリラックス。体をほぐし、ゆがみ・たるみも改善！)  
講 師 健康運動指導士 横井佐奈江  
対 象 市内在住の方 定員 30人(定員を超えた場合は抽選)  
申込期限 8月17日(月)

#### 共通事項

ところ 保健センター 参加費 無料

申し込み 電話またはファクスで氏名・生年月日・電話番号・講座名を明記の上、保健センター (FAX67♦9101)へ。