

今回は、ストレスとこころの健康についてご紹介します。

### ■ストレスって何？

日常生活の中で起きるさまざまな変化（＝刺激）がストレスの原因になります。つらいことや大変なこと以外に、うれしいことや楽しいこともストレスの原因になるのです。そのためストレスは誰もが必ず経験します。ただし、強いストレスが掛かった状態が長時間続く場合には注意が必要です。そのまま無理して過ごしていると、こころと体は疲れ、調子を崩してしまいます。

### ■見逃さないでストレスサイン


私たちは、ストレス状態に気付かずこころの調子を崩しているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。それを防ぐためには、ストレスサインを知っておくことが大切です。

こころのサイン	体のサイン
<ul style="list-style-type: none"> <li>▷イライラ感</li> <li>▷疲労感</li> <li>▷意欲の低下</li> <li>▷注意力・記憶力の低下</li> </ul> <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷肩凝り・頭痛</li> <li>▷胃腸の不調</li> <li>▷血圧上昇</li> <li>▷免疫機能の低下</li> </ul> <p>など</p>

### ■ストレスは早めの対処が大切

ストレスサインに気付いたら早めのセルフケアが大切です。

**自分でできるストレスケア**



- ▷気分転換をする
- ▷休養を取る
- ▷生活習慣を整える
- ▷自分なりのリラックス法を身に付ける

※お酒やたばこに頼ると健康を損なう危険があるので注意しましょう。

こんな言葉を自分に掛けるのも効果的

そのうちなんとかなる      ひと休みしよう      大丈夫

ストレスによる不調がいつまでも続く場合は、医師や専門家に相談しましょう。



岐阜県広報

## 岐阜県からのお知らせ

この情報は平成26年8月21日現在のものです。  
この紙面に関するお問い合わせは、県広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506  
点字版・音声版をご希望の方は、県広報課へご連絡ください。

### 情報ボックス

**お知らせ** 第28回 岐阜県農業フェスティバル

県内各地から新鮮な野菜や果物、各種畜産物、水産物、それらを使った加工品が集合し、展示即売会が行われます。見て、触れて、味わって、岐阜県の農業を体感してください。

- とき/10月25日(土)、26日(日)
- ところ/岐阜県庁周辺(岐阜市)
- 問/県農産物流通課 ☎058(272)8417

**お知らせ** 青少年健全育成条例の一部改正

平成26年10月から、18歳未満の青少年が使用する携帯電話にフィルタリングを利用しない場合、保護者は携帯電話販売店に対して「正当な理由」を記載した書面の提出が必要となります。※詳細は私学振興・青少年課ウェブサイト

- 問/県私学振興・青少年課 ☎058(272)8238

**相談** 弁護士による無料法律相談

- とき・ところ/11月5日(水)、19日(水)、12月3日(水)、17日(水)いずれも13:00～15:50 県民生活相談センター(岐阜市)
- 定員/各日8人(先着順)※開催日2日前までに申込先へ電話
- 申込先・問/県民生活相談センター ☎058(277)1001

**相談** 交通事故相談

交通事故による過失割合や損害賠償などのさ

まざまな相談に応じます。※要申込・無料

- とき・ところ/10月2日(木)・16日(木)・11月6日(木)・20日(木)多治見市役所、10月10日(金)・11月14日(金)可茂総合庁舎、10月22日(水)・11月26日(水)飛騨総合庁舎 ※いずれも10:00～15:00
- 申込先・問/県民生活相談センター ☎058(277)1001※電話での相談は随時受け付け

**相談** 難病医療・福祉相談会

専門医による相談会を開催します。※当日受け付け時間内に申込・無料

- とき・ところ/11月16日(日)13:00～16:00 [受付時間12:30～15:00]アピセ・関(関市)
- 相談(個別形式)■血液内科疾患(ミニ学習会あり)■神経内科疾患■整形外科疾患■福祉相談(福祉制度、サービス等)
- 問/難病生きがいサポートセンター ☎・FAX 058(214)8733

**相談** 不妊・不育に関する個別相談・交流会

[個別相談]13:30～16:00(先着8人)[交流会]13:30～14:30 ※いずれも要申込・無料

- とき・ところ/10月21日(火)西濃総合庁舎、28日(火)飛騨総合庁舎、11月4日(火)中濃総合庁舎、11日(火)恵那総合庁舎
- 申込方法/開催日前日までに、電話、FAXまたはメールで申込先へ
- 申込先/県不妊相談センター ☎・FAX 058(389)8258

メール c11223a@pref.gifu.lg.jp

●問/県保健医療課 ☎058(272)8276

**募集** 食品の安全・安心シンポジウム

食物アレルギーの講演、意見交換を行います。※要申込・無料(託児あり)※要問合せ

- とき・ところ/11月11日(火)13:30～16:00 岐阜県図書館(岐阜市)
- 定員/200人(先着順)
- 申込方法/郵送、FAXまたはメールで申込先へ 申込書は申込先のほかウェブサイトから入手可
- 申込期限/11月4日(火)消印有効
- 申込先・問/県生活衛生課 ☎058(272)8284 FAX 058(278)2627
- メール c11222@pref.gifu.lg.jp 〒500-8570(住所不要)

**募集** 国民参加の森林づくりシンポジウム

倉本聰(くらもとそう)さんの基調講演やパネルディスカッションが行われます。※無料

- とき・ところ/11月22日(土)13:00～17:00 じゅうろくプラザ(岐阜市)
- 定員/500人(先着順)
- 申込方法/郵送、FAXまたはメールで申込先へ。申込書はウェブサイトから入手可
- 申込期限/10月31日(金)消印有効
- 申込先・問/県全国育樹祭推進事務局 ☎058(272)8462 FAX 058(278)3527
- メール c11514@pref.gifu.lg.jp