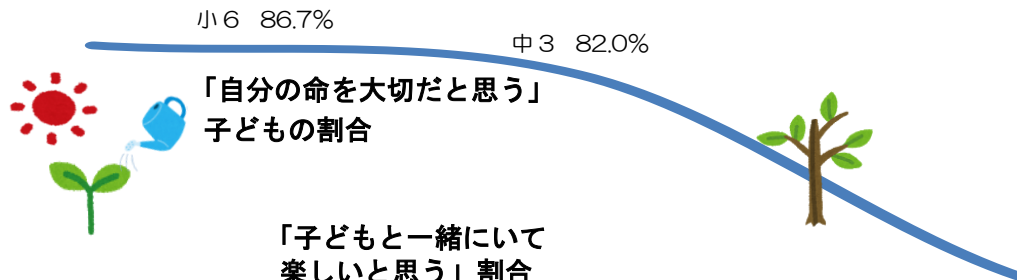


こころ・休養

子どもⅠ期  
大好きのメッセージで育つ  
元気なこころ

子どもⅡ期  
ありのままの自分とあなたを  
好きになる

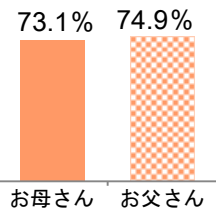
ぐっすり眠って スッキリ起きる



「こころ」についてはどうかな？

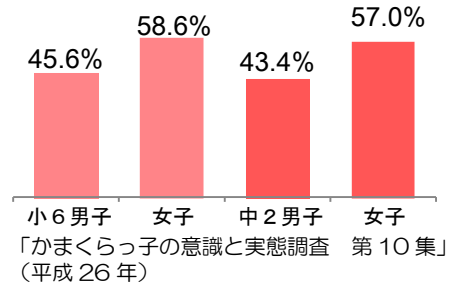


「子どもと一緒にいて楽しいと思う」割合



「こころ豊かな子ども」に育ってほしいですね。  
大切なのは「子どもの笑顔」。  
お母さん、お父さんが育児を楽しめるとよいですね。

「自分の良いところを知っている」子どもの割合

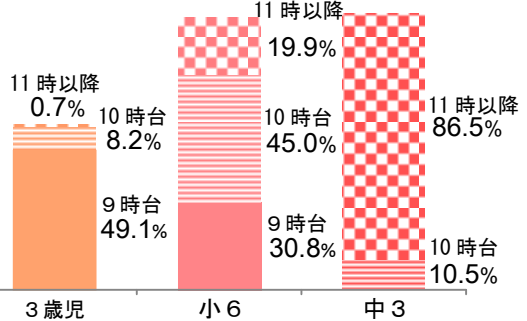


「休養」についてはどうかな？



午後9時以降に寝る3歳児が58%もいます。

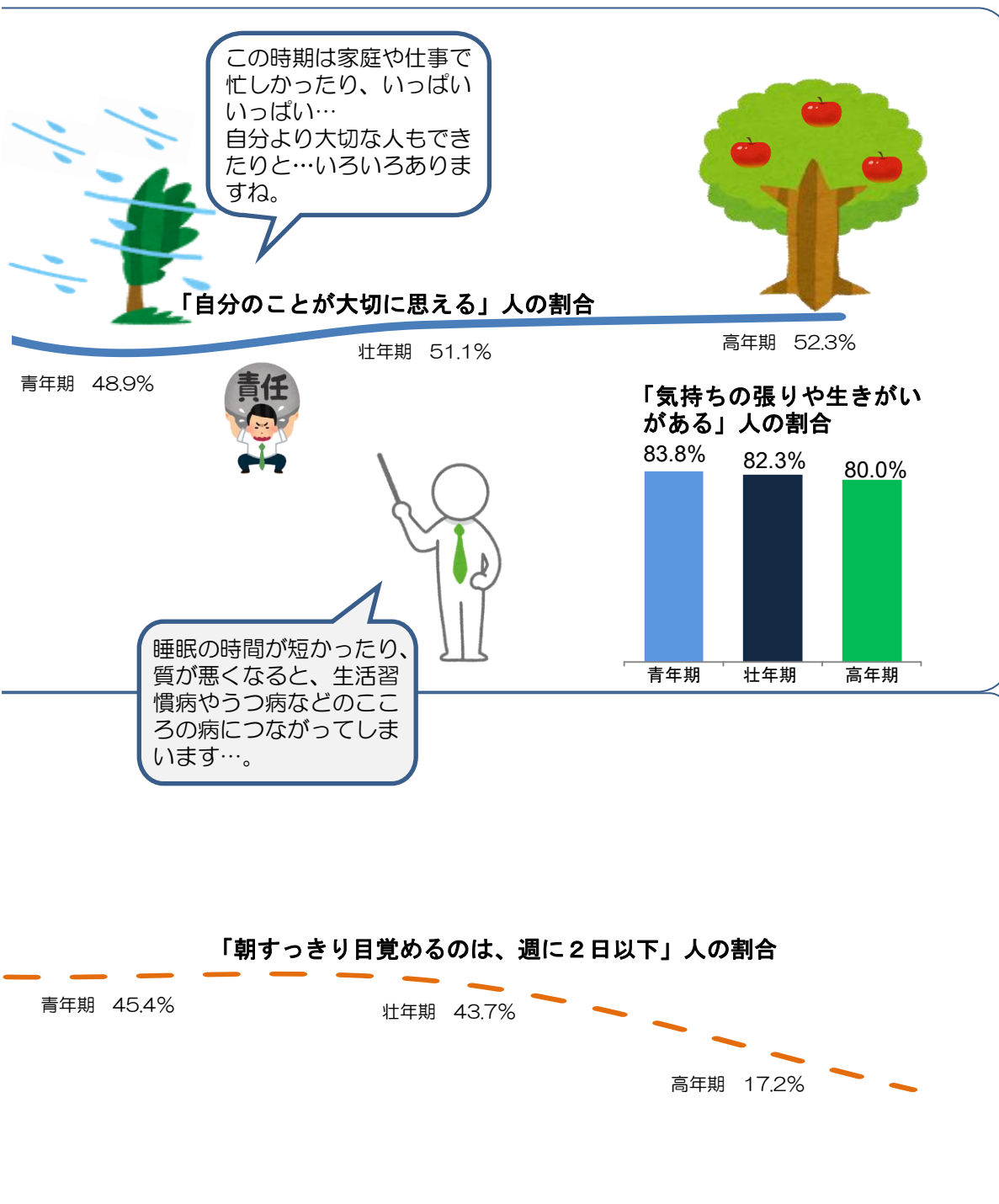
「寝る時間」



青年期・壮年期  
ありのまま 生きがい  
やりがい いい塩梅

高年期  
自分らしく 生きがい  
やりがい いい塩梅

目覚めがスッキリ！は“元気のもと”



## 子どもI期

## 大好きなメッセージで育つ 元気なこころ

## 【現状と課題】

- ・3歳児保護者で、「ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がある」「まあある」人は、お母さん74.7%、お父さん73.3%（平成17年度 「はい」母44.4%、父58.2%）。
- ・小6で、「ほっとできるときがある」「まあある」子どもは、男子94.1%、女子92.6%（平成17年度 「よくある」「時々ある」男子89.3%、女子91.1%）。
- ・小6で、「将来の夢や目標がない」「あまりない」子どもは、男子20.0%、女子21.3%（平成17年度 「もっていない」男子18.4%、女子13.6%）。

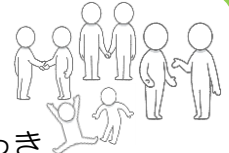
## 【一人ひとりができること】

- ・どんなときも子どもの話に耳を傾け、目をみて会話をする。
- ・子どもたちに「大好きだよ」「ありがとう」という言葉をかける、態度で伝える。
- ・たくさん褒めて、必要な時には叱る。
- ・自分のいいところ探しをする。
- ・自分がされて嫌なことを、人にはしない。
- ・ゲーム・スマートフォン等はルールを決めて使う。



## 【みんなでできること】

- ・子どもたちを大事にする。
- ・見守る目を持つ。
- ・してはいけないことは、はっきり伝える。
- ・「命」についての話をする。
- ・悩みや不安を抱えている人に、声をかける。
- ・いろいろな体験をとおして、思いやりの心を育む。



いっぱい甘える子 ♡

いっぱい笑顔 ♡

誰かに十分愛されたこと、大切にされた経験は「自分は価値のある人間なんだ」「嫌なことがあっても乗り越えられる」と自信を持って生きていく、こころの根っこになっていきます。

自分を大切にされた子どもは、相手も大切にでき、思いやりの気持ちが育っていきます。脳の発達にも、周囲の愛情に包まれて育てられることが大切です。スキンシップも良いですね。



## 子どもI期

## ぐっすり眠って スッキリ起きる

## 【現状と課題】

- ・3歳児で、「だいたい午前8時前に起きる」子どもは、95.2%（平成17年度 88.9%）。
- ・小6で、「朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがある」「まあある」子どもは、36.5%。
- ・小6で、「自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っている」子どもは、男子41.2%、女子67.6%。
- ・小6で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は一日2時間以上」の子どもは、男子16.6%、女子17.6%。そのうち「3時間以上使う」子どもは、男子4.8%、女子9.3%。

## 【一人ひとりができること】

- ・小学校低学年までは遅くとも、午後9時までには寝る。
- ・休日も、生活リズムを崩さない。



## 【みんなでできること】

- ・早寝・早起き・朝ごはんのリズムを設定する。
- ・就学前までは眠るための習慣（絵本の読み聞かせ等）を続ける。



寝る子は育つ

●月●日 **注目!** 睡眠の働き

睡眠は、からだやこころを休めるだけではなく、「成長ホルモン」を出して、骨や筋肉をつくる、頭の中を整理して、記憶を定着させる等、大事な役割があります。

この働きを最大限に活かすには、ぐっすりと眠ることが大事。だから、夜遅くまで勉強するより、朝早く起きてやるほうが実は効率的です。

さらに、朝日を浴びると、からだどこころを元気にしてくれる「セロトニン」が出て、気分もスッキリ。元気に、一日が過ごせます♪



どの世代も同じ!



## 子どもⅡ期

## ありのままの自分とあなたを好きになる

## 【現状と課題】

- ・中3で、「ほっとできるときがある」「まあある」子どもは、男子 88.9%、女子 95.3%（平成 17 年度 「よくある」「時々ある」男子 90.7%、女子 85.8%）。
- ・中3で、「ストレスを上手に解消できている」「まあできている」子どもは、男子 76.6%、女子 83.8%（平成 17 年度 「十分できている」「まあできている」男子 61.1%、女子 47.2%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・趣味や部活動等、好きなこと、楽しめることを持つ。
- ・自分のいいところ探しをする。
- ・自分がされて嫌なことを、人にはしない。
- ・ゲーム・スマートフォン等を使うルールを家族とつくる。
- ・悩みや不安があるときは、一人で抱え込まずに相談をする。



## 【みんなでできること】

- ・休み時間や帰り道に、時には仲間と夢など、語り合う。
- ・子どもたちに「大好きだよ」「ありがとう」という言葉をかける、態度で伝える。
- ・子どもの話に耳を傾け、目を見て会話する。
- ・子どもが体験したことに共感する。
- ・「命」「性」についての話をする。
- ・悩みや不安を抱えている人に、声をかける。



友達がずっと落ち込んで、元気が無いのだけど…  
どうやって声をかけたらいいのかな？

10代でも「こころの病気」は珍しくないって本当？

詳細は

[こころもメンテしよう](#)



（厚生労働省ホームページ）

## 子どもⅡ期

## ぐっすり眠って スッキリ起きる

## 【現状と課題】

- ・中3で、「自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っている」子どもは、男子74.1%、女子89.5%。
- ・中3で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は一日2時間以上」の子どもは、男子30.8%、女子29.5%。そのうち「3時間以上使う」子どもは、男子9.8%、女子16.2%。

## 【一人ひとりができること】

- ・夜更かしをしない。
- ・日中、しっかり、からだを動かす。
- ・休日も、生活リズムを崩さない。
- ・ゲーム・スマートフォン等を使うルールをつくる。



## 【みんなのできること】

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」について話題にする。



## スマートフォン・携帯電話

長時間の使用は、人間らしさをつかさどる脳の機能を低下させ、「感情をコントロールする」「相手を思いやる」「未来を予測する」等が難しくなることもあるそうです。

また、寝る直前まで使うと、スマートフォンやパソコンから発するブルーライトの影響で、眠りを誘う「メラトニン」というホルモンが出にくくなり、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりしてしまいます。

ゲームも含めて、家族の方とルールを決めて使ってくださいね。



寝る前の激しい運動や激しい音楽も眠りにくくさせてしまうよ。





## 青年期・壮年期

ありのまま 生きがい やりがい いい塩梅

## 【現状と課題】

- 心の健康状態が「良好である」人は、青年期男性 55.7%、女性 51.9%、壮年期男性 67.3%、女性 55.4%（国 66.7%）。
- 「ほっとできるときがある」「まあある」人は、青年期男性 86.1%、女性 86.4%、壮年期男性 88.6%、女性 84.8%（平成 17 年度 青年期男性 83.9%、女性 87.6%、壮年期男性 84.3%、女性 86.5%）。

## 【一人ひとりができること】

- 自分なりのストレス解消法を持つ。
- ときには自分にご褒美のプレゼントをする。
- ところやからだがつらいときは休む。誰かに話す。一人で抱え込まない。
- ところの病気について知る。



## 【みんなでできること】

- 目をみて会話する時間を大切にする。
- 悩みや不安を抱えている人に、声をかける、見守る。



## ストレスをためない暮らし方

## \*規則的な生活リズムで…

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣（バランスの良い食事・質の良い睡眠・適度な運動）を整えることが大切です。

## \*目線を変えてみると…

できない事ばかりに目を向けてしまっていないか？  
一歩ひいて、できている事に目を向け、考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがありますよ。

## \*ところがちょっと疲れてしまったり、わけもなくイライラしたら…

- ◇まずは休養
- ◇腹式呼吸をゆっくり繰り返す
- ◇今の気持ちを書きだしてみる
- ◇好きな音楽を聞く
- ◇大きな声を出してみる
- ◇「なりたい自分」に目を向ける…原因を探るよりも「こんな風になるといいな♪」へ
- ◇笑ってみる！

## \*困ったときは…

誰かに、話を聞いてもらう。それだけで気持ちが楽になったり、解決策が見つかることもあります。

**コラム 54 ページ**

青年期・壮年期

目覚めがスッキリ！は“元気のもと”

### 【現状と課題】

- ・「平日の平均睡眠時間は、6時間以上」の人は、青年期 49.4%、壮年期 39.3%（県 57.5%、国 63.0%）。

#### 【一人ひとりができること】

- ・寝る直前は、スマートフォンやパソコンを使わない。
- ・寝るために、お酒を飲まない。
- ・自分にあった睡眠リズムで、しっかり休む。
- ・休日も、生活リズムを崩さない。



#### 【みんなのできること】

- ・休憩しやすい環境づくりを心がける。



コラム 49・55 ページ

### ぐっすり眠って 美しく カッコよく！

睡眠は脳を含め、からだが休息するためにも大切です。ぐっすり、深く眠ることで、こころの疲労も回復します。

また、睡眠不足は肌荒れや便秘の原因にも…。さらに、睡眠不足が続くと、食欲を増進させてしまうホルモンが増え、食欲を抑えるホルモンが減って、太りやすくなるだけでなく、糖尿病や心筋梗塞等の発症にも関連すると言われています。



**注意!!**

平日休日の起床時間が  
2時間以上違うと…

体内時計のリズムが乱れて  
翌日からのからだところの  
不調につながってしまいます。





## 高年期

自分らしく 生きがい やりがい いい塩梅

## 【現状と課題】

- ・心の健康状態が「良好である」人は、男性 67.3%、女性 60.4%（国 66.7%）。
- ・「ほっとできるときがある」「まあある」人は、男性 89.1%、女性 91.5%。
- ・「ストレスを解消できている」「まあできている」人は、84.1%。

## 【一人ひとりができること】

- ・自分にあったストレス解消法を持つ。
- ・趣味や家庭での役割を持つ。
- ・地域の活動に参加する。
- ・つらいときは休む。誰かに話す。一人で抱え込まない。
- ・こころの病気について、知っておく。



## 【みんなでできること】

- ・悩みや不安を抱えている人に、声をかける、見守る。
- ・こころの病気をもつ人への接し方を知っておく。
- ・身近なところで、みんなが集える場をつくる。

生きがいを感じる時は  
どんな時？

- ・家族との団らん
- ・趣味やスポーツ
- ・友人・知人との食事や雑談
- ・勉強や趣味などに没頭している時 他

内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」（平成 25 年）

こころの不調を抱える人が  
周りにいたら…

- ♥気づく
  - ♥声をかける
  - ♥相談につなぐ
  - ♥見守る
- 特別なことではないですね。

こころの不調が続いたら、  
早めに主治医に相談してください。

☞詳細は

ゲートキーパーとは？



（内閣府ホームページ）

## 高年期

## 目覚めがスッキリ！は“元気のもと”

## 【現状と課題】

・「朝すっきり目覚めるのは、週に2日以下」の人の割合は17.2%。

## 【一人ひとりができること】

- ・日中できるだけ、からだを動かす。
- ・寝る直前は、スマートフォンやパソコンを使わない。
- ・寝るために、お酒を飲まない。
- ・自分にあった睡眠リズムで、しっかり休む。



## 【みんなでできること】

- ・休養について話題にする。



## 快適睡眠のポイント

- ◇日中、しっかりからだを動かす
- ◇就寝3～4時間前にカフェインを摂らない
- ◇就寝前の飲酒・喫煙はしない
- ◇就寝直前の入浴は避ける
- ◇読書、軽いストレッチ、好きな音楽や香りを楽しむ等、自分なりの方法でリラックス♪
- ◇眠たくなってから布団に入る
- ◇眠ろう！と意気込まない
- ◇睡眠時間にこだわらない
- ◇起きる時間は一定にする
- ◇昼寝をするなら30分以内に

寝酒は入眠を促しますが、睡眠の質を下げ、途中覚醒や早朝覚醒につながります

体温が下がり始めると、眠くなります

必要な睡眠時間は人それぞれ日中、眠気で困らない程度なら、大丈夫です

2週間以上眠れない日が続いたら、早めに主治医に相談してください。