

働きざかり世代のための こころの健康づくり

～ひとりじゃないよ気軽に話せるまちづくり～



眠ろう 話そう つながろう
燕市 こころの健康
スワロー運動

眠ろう
(ス)



話そう
(ワ)



つながろー
(ロー)



燕市こころの健康スワロー運動とは、
燕市のみなさんのこころの健康づくりを推進する運動です。

こころの健康づくりに必要なことはたくさんありますが、特に大切な3つの要素 **ス**（睡眠）、**ワ**（話・輪）、**ロー**（老若男女、つながろー）を取り入れています。

「燕市こころの健康スワロー運動」を広めることで、こころの健康づくりを応援します。

「眠る・(人と)話す・(人と)つながる」が こころの健康に大切なワケ

こころの健康は、生き生きと自分らしく生きるために重要です。
そこで…

眠ろう

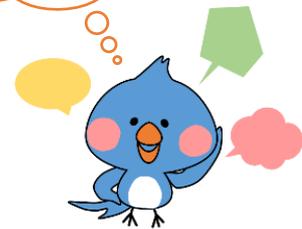


質の良い睡眠は、こころとからだの疲れを
取り除いてくれます。
気持ちよく、すっきり目覚めていますか？
働き方改革においても、よい眠りは重要です。

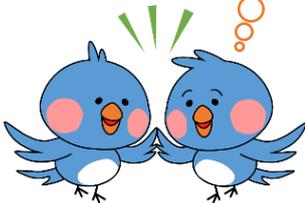
話そう

普段、何気ない会話を楽しんでいますか？
あなたが話したいときに聴いてくれる人は
いますか？

話すこと、話を聴いてもらうことは、人を
癒すといわれています。



つながろう



安心して小さな困りごとや心配ごとを
話せて解決できる場所、人とのつながりは
こころを安定させてくれます。

燕市では、皆さんのこころの健康づくりを推進するため「燕市自殺対策計画」を策定しました。行政と地域や職場等が協働し、こころの健康を推進していきます。

スワロー運動 1 「眠ろう」

燕市の特定健診等の「標準的な質問票」では、働きざかり世代の 3~4 人に 1 人は、睡眠で休養が取れていないと感じています。

あなたの“眠り”はどうですか？

過去 1 か月以内に週 3 回以上経験したものをチェックしてみましょう。

【アテネ不眠尺度(AIS)】

①寝つきは良いですか？（布団に入ってから眠るまでに要する時間）	0：いつも寝つきはよい	1：少し時間がかかった	2：かなり時間がかかった	3：非常に時間がかかった、または全く眠れなかった
②夜間、睡眠途中で目が覚めて困ることはありますか？	0：問題になるほどではなかった	1：少し困った	2：かなり困っている	3：深刻な状態か、全く眠れなかった
③希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れないことは？	0：なかった	1：少し早かった	2：かなり早かった	3：非常に早かったか、全く眠れなかった
④総睡眠時間は？	0：十分である	1：少し足りない	2：かなり足りない	3：全く足りないか、全く眠れなかった
⑤全体的な睡眠の質は？	0：満足	1：少し不満	2：かなり不満	3：非常に不満か、全く眠れなかった
⑥日中の気分は？	0：いつも通り	1：少しめいった	2：かなりめいった	3：非常にめいった
⑦日中の活動は？	0：いつも通り	1：少し低下	2：かなり低下	3：非常に低下
⑧日中の眠気は？	0：全くない	1：少しある	2：かなりある	3：激しい

※0：0点、1：1点、2：2点、3：3点とし、①~⑧の合計点を計算してください。

合計点

4点未満：問題ありません **4~5点**：不眠症の疑いが少しあります **6点以上**：不眠症の疑い

眠れない、熟睡感がない原因は様々です。寝つけない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、日常生活に影響があると感じたときは、早めに医師、保健師、薬剤師など身近な専門家に相談することが大切です。

お問い合わせ：燕市保健センター TEL0256-93-5461

睡眠不足が続いてしまうと・・・

- ▶ 日中の眠気が増し、仕事の能率が低下する
- ▶ 疲労の回復に時間がかかる
- ▶ 生活習慣病のリスクが高まる



睡眠時間の確保と睡眠休養感*を高め、
疲労回復&仕事の能率アップ！

*睡眠休養感：朝目覚めたときに感じる「休まった」という感覚

良い睡眠のための5つのポイント



1

適度な長さで休養感のある睡眠を
6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

2

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための
環境づくりを心がけて

3

適度な運動、しっかり朝食、
寝る前のリラック스로眠りと目覚めのメリハリを

4

嗜好品との付き合い方に気をつけて
カフェイン、お酒、たばこは控えめに

5

眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を

参考：「成人のための Good Sleep ガイド-健康づくりのための睡眠ガイド 2023-」

もっと睡眠について知りたい方に…

▶ WEBサイト

「健康づくりサポートネット 生活習慣病などの情報 『休養・こころの健康』」



スワロー運動2「話そう」



家庭や地域、職場で「人と話す」ことを大切にしていますか？

こころの健康を保つには「こまめに誰かと話すこと」が大切です。「今日こんなことがあって」というように、ちょっとしたことを話すだけで、気持ちがすっきりすることもあります。また、誰かに声をかけられて元気になった経験はありませんか。

アメリカの臨床心理学者のカール・ロジャースは「人は話すことによって癒される」と述べています。

「ありがとう」「助かったよ」「いつもがんばっているね」などの前向きな声かけや思いやりはあたたかい家庭、支えあう地域や職場環境につながります。身近な人とのコミュニケーションを大切に、うれしいことも悲しいことも、自分の気持ちを誰かと分かち合っていきたいものです。

また、あなたの身近で気になる人がいたら温かく声をかけてみましょう。

▶ 家庭で

「今日、体育があったよ。」

「そうなの。
どんなことしたの？」



▶ 地域で

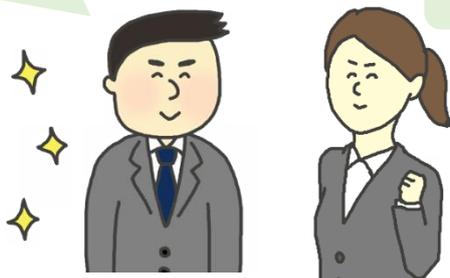
「この頃、元気がないよう
だけど、どうしたの？」



▶ 職場で

「今日はお客さんがとても
喜んでくれてよかったよ。」

「お帰りなさい。
それはうれしいですね。」



スワロー運動3「つながろう」

人生のあらゆる場面において、人とのつながりの中で生きています。自分のことを気にかけてくれる人がいることは、安心感にもつながります。

家族や親友など身近な存在の人からは大きなサポートを得られるでしょう。また、「人付き合いにはゆるさも大事」という考え方もあります。例えば、職場の人や昔の友達などは、自分とは異なる環境に身を置いているため、普段あまり触れることのない情報をもたらしてくれる場合もあります。

最近の研究では「社会とのつながりが豊かなこと」が長寿に強く影響することもわかっています。ちょっと話をする程度のゆる〜いつながりから、趣味の仲間や地域の人、悩みを相談できる人まで、自分にとっての人とのつながりを思い浮かべてみましょう。

人とのつながりって何でしょう？

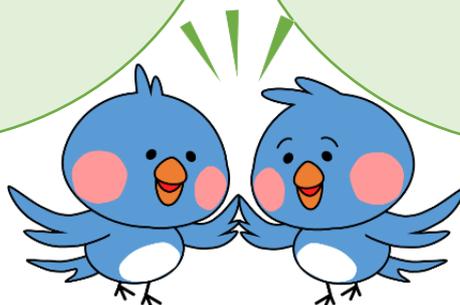


ほっとできる、
居心地良い場所としての
「居場所」の存在

例：家庭、地域、職場、お店、
趣味の会など

悩みを相談できるなど
他者とのつながりの状態

例：家族・親族、友人、
職場の人、地域の人など



こころの健康を保つために、もうひとつ…

こころの健康を保つには、「生きる力を弱めること」よりも「生きる力を強めること」が上回っていることが大切です。あなたの「生きる力を強めること」は何ですか？

「生きる力を強めること」

将来の夢
家族や友人との信頼関係
やりがいのある仕事や趣味
経済的な安定
問題対処能力
健康
信仰
社会や地域に対する信頼感
楽しかった過去の思い出
自己肯定感など

「生きる力を弱めること」

将来への不安や絶望
失業や不安定雇用
過重労働
借金や貧困
家族や周囲からの虐待、いじめ
病気や、介護疲れ
社会や地域に対する不信感
孤独
役割喪失感など

あなたの「生きる力を強めること」は何ですか？



心身の健康づくりに・・・



▶ つばめ元気かがやきポイント事業



もっとこころの健康について知りたい方に・・・

▶ こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト



こころの健康をチェックしましょう

【6項目のケスラー心理的尺度(K6)】

過去 30 日間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか？	全くない 0点	少しだけ 1点	ときどき 2点	たいてい 3点	いつも 4点	点数
①神経過敏（ちょっとした事も気になる）に感じましたか？						
②絶望的だと感じましたか？						
③そわそわ、落ち着かなく感じましたか？						
④気分が沈みこんで、何が起これども気が晴れないように感じましたか？						
⑤何をするのも骨折りだと感じましたか？						
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか？						
合計						



合計が 10 点以上はこころの疲れに要注意！
早めに専門機関へご相談を！
また、5～9 点で「食欲がない」「眠れない」「気持ちの落ち込みが続く」などの気になることがある場合は、相談しましょう。

こころの病気には、誰もがかかりうる可能性があります。
悲しいことや辛いことを自分の心の中だけに押し込めようとすると、苦しくなってきます。
ちょっとだけ勇気を出して相談してみませんか。

相談機関については・・・

▶ 燕市 健康・医療・子育て LINE

※友だち登録後、リッチメニューから SNS 相談の利用ができます。
こころの相談窓口一覧もご覧いただけます。



▶ こころの相談窓口のご案内(燕市ホームページ)



▶ 支援情報検索サイト



令和 7 年 4 月 発行
燕市健康福祉部健康づくり課
(燕市保健センター)
☎0256-93-5461