



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

☎ 0952-26-0011

📍 交通アクセス

✉ お問い合わせ

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [30年度](#) > [さが県政出前講座](#) > さが県政出前講座「あなたの心、元気ですか?～ストレスと上手につきあうためには～」を開催しました!

さが県政出前講座「あなたの心、元気ですか?～ストレスと上手につきあうためには～」を開催しました!

11月18日(日) 「あなたの心、元気ですか?～ストレスと上手につきあうためには～」 (佐賀県精神保健福祉センター)

さが県政出前講座では、佐賀県の取り組みを広く県民のみなさんへ知っていただくために、県職員がみなさんのまちや職場へ出かけて講座を開催しています。



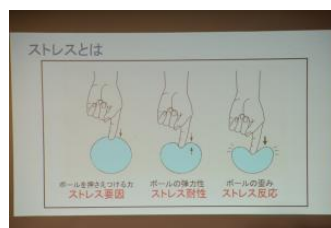
11月18日(日)に佐賀市立本庄小学校で、PTAの主催講座として「あなたの心、元気ですか?～ストレスと上手につきあうためには～」を開催しました。

佐賀県精神保健福祉センターの職員による約90分の講座で、小学生の保護者のみなさんが参加されました。



講座では、心とストレスの関係を「ボールと指」に例えて、わかりやすく解説していただきました。

心(ボール)をストレス(指)で押さえると形が変わりますが、心が元気な時は、ストレスがなくなると元の形に戻ります。心が弱っていたり、ストレスがかかり続けたりすると元の形に戻ることができなくなり、「うつ病」をはじめとした病気にかかることがあるそうです。



基本的なストレスへの対処法には、次の5つがあるとのことでした。

- (1) 睡眠
- (2) バランスのとれた食事
- (3) 適度な運動
- (4) 笑い
- (5) 身体をあたためる

※ただし、すでに、うつ病などを発症している場合は、専門医の指導を受けた方が良いでしょう。





若い世代の自殺が減っていない現状の説明や、「工作上、いろいろな世代の悩みを聞くことがあるが、特に若者は他人に相談しない傾向があるようだ。他人にSOSを出せる環境が大事」などの経験談があり、相談窓口が紹介されました。受講者のみなさんは真剣に聞かれていました。

【こころの相談について】

<http://www.pref.saga.lg.jp/kiji00334658/index.html>

この講座での学びが、学校や家庭で活かされることを願っています。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

アバンセ 佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんだんどの森内)

[交通アクセス](#)

[お問い合わせ](#)

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

アバンセレストラン
「あいちゃん農園」
お問い合わせは
080-4312-4831