



こころの安心 相談窓口  
エイジェック 新宿本社  
担当: 鈴木・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。  
強い寒波の影響により、記録的な大雪に見舞われた場所が多く、まだまだ寒さも残っています。体調管理や積雪による事故・災害に気をつけて下さい。

今月号は、【自殺対策強化月間】【メンタルヘルス不調を改善する食事】についてお伝えします。

### 3月は『自殺対策強化月間』です！

厚生労働省は、3月を「自殺対策強化月間」とし、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。季節や生活の変わり目である3月と4月は、心身のバランスが崩れやすく、思い詰めてしまう人が増える傾向にあります。もし自分や自分の大切な人が悩みや不安を抱えていたら、気軽に相談できる場所があります。相談方法も電話やSNS等、いろいろありますので、自分に合った方法を見つけてみましょう。



あなたの声を  
聴かせてください。

いのち 変える 厚生労働省 [くわしくはこちら](#) 相談窓口を 紹介しています。



厚生労働省ポータルサイト  
まもろうよ ところ

悩みや年代によって、  
「相談窓口」「支援団体」が  
選べるように紹介しています。



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

出典：厚生労働省HP 「3月は自殺対策強化月間です」  
厚生労働省ポータルサイト まもろうよ ところ

### メンタル不調を改善する食事とは？

春先は、日ごとの寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすいです。また、学校や職場においても年度末による慌たしさ、異動や組織変更など、いつもと違う状況が続くことにより、ストレスを感じます。それ以外にも、日々の食生活や栄養バランスの乱れもメンタルヘルス不調を引き起こす要因になります。帝京大学医学部附属病院では、メンタルヘルス不調改善に必要な4種の栄養素を含む食材を「タシテヨ食材」と名付け、積極的な摂取を呼び掛けています。4種の栄養素とは、タ：タンパク質、シ：食物繊維、テ：鉄分、ヨ：葉酸 を指します。いつもの食事内容の見直して、メンタルヘルス不調を予防しましょう。

#### 取り入れよう！「タシテヨ食材」

##### タンパク質



魚、納豆、ヨーグルトでの  
摂取がおすすめです。  
動物性タンパク質、植物性タンパク質をバランス良く！

##### 食物繊維



食物繊維、葉酸は、  
海藻入りのサラダでとりましょう。  
腸活にも効果的です。

##### 葉酸



##### 鉄分



鉄分は、レバーや卵で豊富に、  
タンパク質も摂取できます。  
手軽に取れる青菜も良いです。

出典：東洋経済ONLINE 【メンタル不調を改善】精神科医が勧める食事術

#### 「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ  
金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、  
心の健康状態を確認してみましょう。  
睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

