



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

こころの健康づくり

今のあなたの心は、健康ですか？
 ストレスがたまっているなあと感じていませんか？
 あなたのこころの状態・ストレス度合は何ではかりますか？
 たまってきたと感じたら、どのようにして対応していますか？
 その対応法で、体や家族関係、仕事などに支障をきたす事はありませんか？
 （食べること、アルコール、パチンコなど・・・）



適度のストレスは必要なものです。

また、ストレスを受けて、気持ちが落ち込んだり、イライラするのは誰にもあることです。つらいとき、体調がすぐれないときは眠れなかったり、食欲がなくなることもあるでしょう。

しかし、それらが長く続く場合や、特に理由もないのに気持ちが不安定になるなど、こころの不調を感じる場合は、からだの病気と同じように、早めの対応が大切です。

○市では、精神科医師や精神保健福祉士によるこころの健康相談を毎月行っています。専門の先生の相談を受けたいときにはご利用ください（予約が必要です）。

○気持ちがスッキリしない。悩んでいるけれど、何をどう話していいかわからない。専門の先生の相談というほどではなく、ただ話したい、という場合もお気軽にご相談ください。「書く」「話す」ということで、気持ちの整理ができたり、自分が意識していなかった事に気づける場合があります（随時相談をお受けしますが、予約が必要です）。

こんな症状が長く続いていますか

気分が沈む・・・ゆううつ
何をするにも元気がでない

イライラする、怒りっぽい

理由もないのに
気持ちが落ち着かない
不安な気持ちになる

胸がどきどきする、息苦しい



何度も確かめないと気が済まない

周りに誰もいないのに
人の声が聞こえてくる

誰かが自分の悪口を言っている

何も食べたくない、食欲がない

なかなか寝付けない、熟睡できない
夜中に何度も目が覚める

◆こころの健康相談予約先◆ 健康増進課（北浦保健センター内）☎ 0291-34-6200