



# Health 健康づくり

健康増進課（保健センター内）  
☎0291-34-6200

## こころの健康 ～自分・家族・友人のために～

複雑な人間関係による慢性的なストレスは、社会生活を営む上で、誰もが直面し得る問題です。進学や就職、結婚や引っ越しなどの生活環境の変化は急激なストレス増加をもたらす場合があります、こころのバランスを崩すきっかけとなります。

こころの病気は特別な人だけがにかかるものではなく、誰もがかかる可能性がある病気です。こころと体のちょっとした不調や違和感は、もしかしてこころの病気のサインかもしれません。

### 「自分のストレスサイン」を知ろう

#### こころのサイン

- ・気分が落ち込む
- ・悲しい気持ちになる
- ・何もやる気がおこらない
- ・イライラすることが増える
- ・物事を悲観的に考えてしまう

#### 体のサイン

- ・体がだるくて重い
- ・食欲がわかない
- ・寝つきが悪い
- ・寝ても疲れが取れない
- ・頭痛や肩こりが続く

#### 行動のサイン

- ・人に会いたくない
- ・運動や外出がおっくうだ
- ・飲酒量が増えた
- ・身なりにかまわなくなった

#### 職場での「気づき」のポイント

- 遅刻・欠勤が増えた
- 周囲との会話が減った
- ミスが増えた
- 表情が暗い
- 元気がない



自分ひとりでできることは限られています。「ストレスサイン」に気づいたら勇気を出し家族、友人、上司など身近な人に打ち明けてみましょう。

日頃から身近な同僚の「いつもの状態」を把握して、互いにサポートしあえる関係を築いておくことがお互いのために大切なことです。



### ～こころの健康相談のお知らせ～

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が必要です。

健康増進課（保健センター）では、精神保健福祉士による「こころの健康相談」を年に10回実施しています。気持ちを打ち明けることは勇気があることですが、相談内容が外部に漏れることはありませんので、一人で悩んでいないでぜひご利用ください。

時間	日程	
午後1時～午後4時	2019年4月17日	10月16日
①午後1時～	5月15日	11月20日
②午後2時～	6月19日	12月18日
③午後3時～	7月17日	2020年1月22日
	9月18日	3月18日

★必ず予約が必要です。★場所は健康増進課（保健センター）です。

★本人が来られない場合は、家族でも構いません。

★平成30年度には延べ20人が利用し「すっきりした」「心が軽くなった」「相談できる場所があってよかった」「このままの自分でいいんだ」等の声が聞かれました。

【問い合わせ・予約】健康増進課（保健センター内）

☎0291-34-6200 FAX 0291-34-6003