



こころの健康 ～あなたとあなたの大切な人のために～

大切な人が悩んでいることに気づいたら、声をかけることは必要なことです。
「あなたを心配している」ということを伝えて、相手が話すきっかけづくりをしましょう。

最初に声をかけるときの具体例

- 「最近眠れていますか」 ※2週間以上続く不眠はうつ病のサイン
- 「どうしたの?なんだかつらそうだけど」
- 「何か悩んでいる?もしよかったら話して」
- 「元気がないようだけど。大丈夫」
- 「何か力になれることはない?」

～こころの相談のお知らせ～

病気やけがをした人には「無理はしないでね」と自然に声をかけることができます。骨折している人に重い荷物を運んでと頼むことはないでしょう。でも、こころの病気の場合は外から見ても気が付かないため、知らないうちに無理な事をさせたり、自分自身も無理をしてしまっているかもしれません。健康増進課では、精神保健福祉士による「こころの相談」を、年に10回開催しています。ひとりで悩まず、ぜひご利用ください。

時間(予約枠)	日程		場所
	令和5年	令和6年	
① 13:00～	4月12日(水) 5月10日(水)	1月17日(水) 2月14日(水)	行方市保健センター
② 14:00～	6月14日(水) 7月12日(水)	3月21日(水)	
③ 15:00～	9月13日(水) 10月18日(水) 12月13日(水)		

※完全予約制です。電話でお申し込みください。

※定員：予約枠①②③各1人(定員になり次第、締め切り)

※相談時間は1時間(希望により短縮も可能)

※本人が来られない場合、家族の方が相談に来られても大丈夫です。

【問い合わせ・予約】

健康増進課

(行方市保健センター)

☎ 0291-34-6200

FAX 0291-34-6003