

あなたのこころ 元気ですか？ あなたの大切な人のこころ 元気ですか？

こころの状態をチェックしてみましょう

こんな気持ちになることはありませんか

- 1日中ゆううつか、落ち込みが続く
- 何に対しても興味がない
- 体重や食欲が増えたり、減ったりする
- 眠れないこと、寝すぎるがよくある
- そわそわして落ち着かない
- 気力がない、疲れやすい
- 自分をつい責めてしまう
- 集中力、決断力が低下している
- 死を考えたり、自分を傷つけたりする

家族や身近な人にこんな人はいませんか

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなった
- 仕事や家事でミスが多くなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が多くなった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた



あてはまる項目がありましたか？

こころの悲鳴は、日常のちょっとした行動や気持ちに徐々に現れます。しかし、「気のせいだろう」「ちょっと疲れているだけだろう」でやり過ごしてしまう人が多いようです。

こころのサインに気付いたら、早めに相談窓口（下）や専門医などに相談し、適切なアドバイスや治療を受けてください。

普段の生活から

ストレスをためないためのポイント

- ☆生活リズム（食事や就寝、起床の時間）を整えましょう。
- ☆食事はバランスよく、なるべく家族や友人と一緒に楽しく食べましょう。
- ☆快適な睡眠をこころがけましょう。
- ☆手軽にできる自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。（入浴、ストレッチ、ウォーキングなどお勧めです）
- ☆趣味やスポーツを楽しみましょう。
- ☆「笑うこと」を大切にしましょう。
笑いによって免疫力を高める効果があります。



こころのお悩み相談

ひとりで悩みをかかえこまないでください。

- 熊本県精神保健福祉センター ☎ 096-386-1166
(月～金曜 午前9時～午後4時)
- 女性のための心の相談室（働く女性の家） ☎ 62-7770
(火・木曜 午前10時～午後4時)
- 熊本こころの電話 ☎ 096-356-0110
- 熊本いのちの電話 ☎ 096-353-4343



女性特有のがん検診（クーポン券による子宮頸がん・乳がん検診）
実施中です。対象の人は、予約（2月15日まで）と受診はお早めをお願いします。

☎ 保健センター ☎ 63-1133