

## 3月は、自殺対策強化月間です。



### あなたの心は元気ですか

私たちは、皆、いろいろなストレスを感じています。多くのストレスが重なりあうことで、うつ病などの心の不調に陥ってしまい、仕事や生活に何らかの支障がでてしまいます。あなたの心の声に耳を傾けてみませんか？

#### こんなことはありませんか？ ～うつ病を疑うサイン～

- ゆううつで気分が沈む、もの悲しい気分
- 好きだったこともやりたくない、やっても楽しくない
- 気力、集中力が低下して、何をするのもおっくう
- 疲れやすく、体がだるい
- 夕方より朝方の方が気分、体調がすぐれない
- 寝つきが悪い、あるいは夜中や朝早く目が覚める
- 食欲がない、食べてもおいしくない
- 人に会いたくない
- 物事を悪いほうにばかり考える
- 自分を責めたり、自分は価値がないと感じる



自分のことは案外気がつかないものです。大変なときこそ心と体を大切に。健康な生活を保つために、次のことを心がけてみませんか。

睡眠は、体力と気力を回復させます。

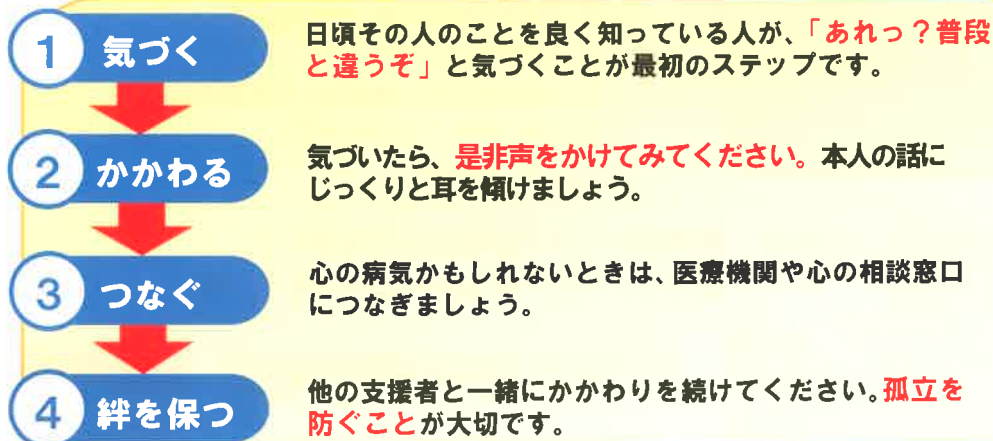
少し体を動かすと、体の緊張がほぐれ、血行が良くなります。

食事の時間はできるだけ確保し、意識して休憩をとりましょう。

誰かに自分の気持ちを聴いてもらいましょう。

### 大切な人の悩みに気付いていますか

大切な人の様子が以前と少し違うと感じることはありませんか。何だか調子が悪そうに見えることはありませんか。心の調子をくずしはじめると、何らかのサインを出している場合があります。



相談窓口は、周南健康福祉センター、山口県精神保健福祉センターまで / <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/mhc/jisatusoudann.html>

山口県 県内の相談窓口一覧

検索

問い合わせ先

山口県周南健康福祉センター 健康増進課  
精神・難病班 ☎0834-33-6424