

こころの不調を感じている人へ

こころの不調をひとりで抱えず、話してみませんか。保健係（0158 - 84 - 2023）のほか、次の方法でも相談が可能ですのでご利用ください。

【SNSなどで相談ができます】

まもうよ こころ（厚生労働省特設サイト）



あなたの声を
聞かせてください



チャイルドライン



【電話で相談ができます】

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570 - 064 - 556（平日 9 時～ 21 時、土日祝 10 時～ 16 時）

よりそいホットライン

☎ 0120 - 279 - 338（24 時間対応）

チャイルドライン（18 歳までの子どもがかけられる電話）

☎ 0120 - 99 - 7777（16 時～ 21 時）

子ども相談支援センター

☎ 0120 - 3882 - 56（24 時間対応）



問健康推進課保健係

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～



こばやし
るな ちゃん

ひろがる
スカイ
コミュニケーション



みやけ
けいと くん

警察
官



Everyone's infirmary

みんなの保健室

こころの健康づくりについて

4 月から 5 月は季節の変わり目であり、進学や就職などで環境も大きく変化し、それらに適応しようとする中で、いつもより疲れが溜まりやすくなります。

こころやからだの不調サインを見逃さないで

ストレスによるこころやからだの不調サインは、なかなか自覚しにくいものです。ストレスチェック質問項目の一部を参考に、ご自身や大切な人のことについて振り返ってみましょう。

こころ面

- ☐ 元気がない
- ☐ イライラしている
- ☐ 気がはりつめている
- ☐ 落ち着かない
- ☐ ゆうつだ
- ☐ 何をするのも面倒だ
- ☐ 物事に集中できない
- ☐ 気分が晴れない
- ☐ 仕事が手につかない
- ☐ 悲しいと感じる



からだ面

- ☐ ひどく疲れている
- ☐ だるい
- ☐ めまいがする
- ☐ 頭が重かったり頭痛がしたりする
- ☐ 首筋や肩がこる、腰が痛い
- ☐ 目が疲れる
- ☐ 動悸や息切れがする
- ☐ 胃腸の具合が悪い
- ☐ 食欲がない
- ☐ よく眠れない



ストレス反応は、「からだの不調」から始まり、「行動面の変化」がみられ、「こころの不調」となります。項目に当てはまるところが多いほど、ストレス反応などによる不調が現れている可能性が高いです。数に関係なく、**不調に気づいたときには、身近な人や専門機関への相談をお勧めします。**

また、「行動面の変化」では、遅刻や欠勤の増加、集中力の低下、ミスの増加、物忘れ、生活時間が不規則になる、睡眠時間の乱れなどがあります。

やってみようコンディションチェック

生活習慣病と同じように、こころの健康づくりにも早期発見、早期対応が重要です。自身のコンディションがわかると、早めに不調へ対処することができます。

(1) 朝、起きたら「今日の体調はどう？」と自分に問いかけてみる。

その日の目覚めや体調、気分について考えを巡らせます。自分のこころや体調と真摯に向き合うことで、自分のコンディションのチェックができます。

(2) 3 行日記を書いてみる、気づきを記録してみる。

日記を書くことで、自分と向き合う時間ができ、今日の気分や 1 日の調子などを振り返ることができます。継続的に記録しておくことで、調子が悪くなってきたときの小さな変化に気づきやすくなります。