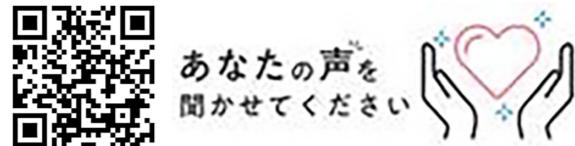


## こころの不調を感じている人へ

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)



### 【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)

よろいホットライン

☎ 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)

チャイルドライン



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～



ひろがるスカイプリキュア



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、それに適応しようとしていることで、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、早期対処が重要です。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って、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。