



## あなたと、あなたの大切な人の命を守るために

「こころの病気」は、特別な人にだけ現れるものではなく、珍しいことでも恥ずかしいものでもありません。しかし、「自分になるはずはない」と思ってしまいがちです。

次のような症状に心当たりはありませんか？こころと体のちょっとした不調や違和感は、もしかしたら「こころの病気」のサインかもしれません。思い当たることがあれば、専門医への相談が必要です。

### ◆心当たりはありませんか？「こころの病気」のサイン

#### あなたについて

- 理由もなく悲しい、憂うつな気分
- 何事も興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 今まで楽しかったことが、楽しめない
- 寝付きが悪い、夜中に目が覚めて眠れない



#### あなたの大切な人について

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えたり、刺激物を好んで食べたがるようになった
- 1日のうち、朝方に体調が優れない様子が見られるようになった

### ◆ひとりで抱え込まず、家族や友人に相談してみましょう

#### 「こころの病気」になってしまったら？

「こころの病気」になってしまうと、自分の状況を客観的に判断することが難しくなります。

自分では「もっと頑張らなければ」と思っているも、実際にはこころと体が悲鳴を上げているかもしれません。

辛いことや困ったことがあるときは、ひとりで抱え込まずに家族や友人などの信頼できる人に相談しましょう。

#### もし相談を受けたら？

悩んでいる人にとって、気持ちを打ち明けることは勇気がいります。相談を受けた時は、じっくり聞くことに徹してください。

- 「落ち込んだらダメ」や「もっと頑張れ」などと激励をしない
- 批判するようなことは言わない
- 「命を粗末にしてはダメ」などの一般論を押し付けない



あなたと、あなたの大切な人の命を守るために、こころと体の不調に気が付くことが大切です。もし相談されたら、相手の気持ちを尊重して耳を傾けましょう。そして、早めに専門医へ相談するよう伝えましょう。そのうえで、温かく寄り添いながら、ゆっくり見守ることが大切です。

### 『こころの問題』相談窓口

○こころの健康相談 統一ダイヤル(厚生労働省) ☎0570-064-556  
電話をかけた地域で、最寄りの公的な相談機関につながります。

○こころほっとライン(厚生労働省) ☎0120-565-455  
働く人のメンタルヘルス不調やストレスチェック制度、過重労働などの相談ができます。

○自殺予防 いのちの電話(一般社団法人 日本いのちの電話連盟) ☎0120-783-556  
相談員が電話で対話し、さまざまな悩みを抱える方の支えになります。

○いのち支える相談窓口(自殺総合対策推進センター)

☎<http://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php>

こころや体の健康に関する相談を受け付ける相談機関を、都道府県別で検索できます。



問合せ 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550