

「どうしたの」
その一言で救える
命があります。

「相談してみよう」
その勇気で変わる
明日があります。

毎年3月は、自殺対策強化月間です。

気づいてください！こころのサイン

- ちゃんと眠れていますか？
- うつの症状(気分の落ち込み、やる気が出ない、何をしても楽しくない等)はありませんか？
- お酒の量が増えていませんか？

周りの皆さんがこころのサインに気づいたら

- 勇気を出して、声をかけてください
- 気持ちに寄り添って、話を聞いてください
- 早めに専門家や相談窓口につなげましょう

お酒がこころに与える影響を知ろう

- お酒は自殺のリスクを高めます
- 悩みはお酒で解消できるものではありません
- 眠れないからお酒を飲むのはダメです
すぐに相談してください

	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談	福岡県 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	0948-21-4875	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
	福岡県精神保健福祉センター (心の健康相談電話 専用ダイヤル)	092-582-7400	月～金曜日 午前9時～午後4時
	心の電話(筑豊)	0948-29-2500	月～金曜日 午後6時～9時(盆休)
自殺予防	ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783	24時間年中無休
	福岡いのちの電話	092-741-4343	24時間年中無休
自死遺族	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

※相談日や相談内容の詳細については、各相談機関にご連絡ください。

はじめよう! こころの健康づくり

多かれ少なかれ誰でも悩みやストレスを抱えています。
ストレスのことを理解し、ストレスをためないコツ、解消する方法を見つけましょう。

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態の事です。

環境的要因

天気が悪い
騒音がうるさい

社会的要因

仕事が忙しい
人間関係が悪い

身体的要因

体調が悪い
眠れない(睡眠不足)

心理的要因

不安がある
悩みがある

日常生活で起こる変化が刺激なんですね。
進学・就職・結婚・出産なんかの出来事も刺激になるんだな。



ストレスを受けたらどうなるの? 体のサインって?

ストレスを受けると、体調を崩したり、気持ちが不安定になったりします。
つらい、食欲がない、気持ちが落ち着かない、眠れないという症状が現れる事もあるでしょう。
このようなサインに気づいたら、誰かに相談して専門家に受診、
十分な休息をとる、気分転換を図るなどのセルフケアを図るようにしましょう。

ストレスをためないようにするにはどうしたらいいのかな?

生活習慣を整える

良質な睡眠
適度な運動
バランスの取れた食事

ストレス解消法を知る

気分転換・好きな事をやる
(お風呂・スポーツ・読書・音楽鑑賞・
散歩・旅行等)

考え方を工夫する ~否定じゃなく肯定に~

「全然できなかった」じゃなく「これだけはできた」
「絶対うまくいかない」じゃなく「次はきっとうまくいく」
「できなければ意味がない」じゃなく「出来ない時もある。次に生かそう」



大切なことは、早めに気づきセルフケアを行う事。そして一人で悩まず誰かに相談する事です

厚生労働省ホームページ(みんなのメンタルヘルス)参照

<問い合わせ> 健康福祉課障がいサービス係 (TEL 25-2139) (FAX 25-2135)