

「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

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。

## 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



**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)