

まもろうよ、こころ

～誰も自殺に追い込まれることのない社会へ～

毎年3月は、自殺対策強化月間です。

自分自身のこころ、大切にしていますか？

まずはセルフケアで、こころの健康を保ちましょう

生活習慣を整える

ストレスと上手に付き合うには、まずは毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や適度な運動、リラックスできる時間を確保して、こころの健康の基礎固めを行いましょう。

考え方をやわらかく

ストレスを感じていると、物事を固定的にとらえてしまいがちです。

「～しなければならぬ」という考えを変え、今できていることや良い事に目を向けてみましょう。

困ったときは誰かに話してみよう

つらいときは、話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。

こころの不調が続くときには、早めに身近な人等に相談するようにしましょう。

✿ 福岡県内のおもな相談窓口 ✿

相談窓口	電話番号	受付時間
嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 (こころの健康相談)	0948-21-4875	月～金（祝日・年末年始を除く） 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	092-582-7500	月～金（祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分
ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783	24時間365日対応
きもちよりそうライン@ふくおかけん	LINE ID：@469xxbam	月・木 午後4時～7時



その他の相談窓口は、左記の二次元コードを読み取り、福岡県のホームページでご覧ください。

自分自身や周りの人に、「あれ？」と思ったら…



こころの病気の初期サイン



(参考) 国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」

こころの病気は、誰にでも起こりうるものです。いつもと違う状態が長く続いたら、早めに周りの人や専門機関に相談しましょう。

また、身近な人の変化に気が付いたら、声をかけたり、早めに専門機関へ相談するように勧めてみることも大切です。

こころの病気は、治療に時間がかかる場合も少なくありません。早めに対応することで、重症化や慢性化を防ぐことができます。

自分自身の変化

- | | |
|--|--|
| ☐ 気分が沈む、ゆううつ | ☐ 誰かが自分の悪口を言っている |
| ☐ 何をするのにも元気が出ない | ☐ 食欲がない、食事がおいしくない |
| ☐ イライラする、怒りっぽい | ☐ 寝つきが悪い、熟睡できない |
| ☐ 理由もなく、不安な気持ちになる | ☐ 夜中に何度も目が覚める |
| ☐ 気持ちが落ち着かない | |
| ☐ 胸がドキドキする、息苦しい | |
| ☐ 何度も確かめないと気がすまない | |
| ☐ 周りに誰もいないのに、
人の声が聞こえてくる | |



周りの人が気付ける変化

- | | |
|---|--|
| ☐ 服装が乱れてきた | ☐ ぼんやりしていることが多い |
| ☐ 急にやせた、太った | ☐ ミスや忘れ物が多い |
| ☐ 感情の変化が激しくなった | ☐ 体に不自然な傷がある |
| ☐ 表情が暗くなった | |
| ☐ 一人になりたがる | |
| ☐ 不満、トラブルが増えた | |
| ☐ 独り言が増えた | |
| ☐ 他人の視線を気にするようになった | |
| ☐ 遅刻や休みが増えた | |



< 問い合わせ > 子育て・障がい支援課 障がいサービス係 (TEL: 25-2139)