

心の健康を守ろう

悩みを抱えた人を支えるために

毎年3月は、自殺対策強化月間です。

大切な人の「いつもと違う」に気づいたら

もし、あなたの周りに悩んでいる人がいたら。あなたの「気づき」と「声かけ」が、その人の支えになります。

気づく

「表情が暗い」「元気がない」「ミスが増えた」「お酒の量が増えた」そんな「いつもと違う様子」に注目してください。

声をかける

勇気を出して、「何か力になれることはある?」と伝えてみましょう。

たとえば、

- ◆ なんだか元気がないけど、どうかしたの?
- ◆ 何か悩んでる?よかったら話をしてみたい?
- ◆ 何か力になれることはありますか?

相手の話を聞くことができたら、気持ちや考えに寄り添って耳を傾けてください。



あなたのこころ、疲れていませんか?

毎年3月は「自殺対策強化月間」です。進学、就職、異動など、生活環境が大きく変わるこの時期は、気づかないうちに心身へ大きな負担(ストレス)がかかりやすくなります。まずはご自身の「こころの体温」をチェックしてみましょう。

身体に表れる面

- 身体がだるい、重い
- 食欲がわかない
- 急に体重が減った
- 長時間眠ったはずなのに疲れがとれない
- 寝つきが悪い、朝方に目が覚めてしまう
- 頭痛や肩こり、便秘や下痢が続く
- めまいや立ちくらみがする

心に表れる面

- 気分が落ち込む
- 悲しい気持ちになる
- 以前よりも集中力や判断力が低下している
- 長時間眠ったはずなのに疲れがとれない
- イライラしやすくなった、怒りっぽくなった
- 頭痛や肩こり、便秘や下痢が続く
- ものごとをネガティブに考えてしまう

どうでしたか?以前はそうでもなかったのに最近では当てはまる項目が多いという場合、ストレスによる疲労がたまっている状態かもしれません。

3つのRでストレスを解消

つらいときの無理は禁物。「なんだか疲れたな」と感じたらひと息入れて、ストレスを上手に解消しましょう

Rest (休息・休憩)

「みんな頑張っているから」と自分を追い込まず、まずはしっかり休みましょう。

Refresh (元気を回復)

散歩やストレッチなどの軽い運動は、心を安定させる「セロトニン」の分泌を助けます。

Relax (リラックス)

規則正しい睡眠リズムを。「眠れないからお酒を飲む」のは、睡眠の質を下げため逆効果です。

悩みは一人で、家族だけで抱え込まず、早めに専門の相談機関へ

	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(土日祝、年末年始除く) 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	092-582-7400	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～午後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	平日(土日祝・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分まで

