こころの健康づくりだより

～こころの健康づくり対策協議会より～

10月10日（月）～16日（日）は、精神保健福祉普及運動期間です

こころの健康（メンタルヘルス）について考えたことがありますか？

10月10日（月）～16日（日）までの１週間は「精神保健福祉普及運動」期間です。「精神保健福祉普及運動」とは、地域社会における精神保健及び精神障がい者の福祉に関する理解を深め、精神障がい者の早期治療並びにその社会復帰及び自立と社会参加を促進するための活動です。精神障がいの発生を予防し、精神的健康の保持及び増進を図り、精神障がい者の福祉の増進や国民の精神保健の向上を図ることを目的として、毎年全国的に取り組まれています。

こころの病気は誰にでも起こる可能性がありますが、自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいていても、こころの病気だと思っていない場合もあります。こころの不調やストレス症状が長く続くとき、生活に支障が出たり、つらい状態が長引く場合は、自己判断せずに、早めに周囲の人や専門機関に相談することが大切です。最寄りの病院やかかりつけの医師に相談してみるのもよいでしょう。

自分で気づきやすい変化	周囲の人が気づきやすい変化
●気分が沈む、憂うつ	●服装が乱れてきた
●何をするのにも元気が出ない	●急にやせた、太った
●イライラする、怒りっぽい	●感情の変化が激しくなった
●理由もないのに、不安な気持ちになる	●表情が暗くなった
●気持ちが落ち着かない	●一人になりたがる
●胸がどきどきする、息苦しい	●不満、トラブルが増えた
●何度も確かめないと気がすまない	●独り言が増えた
●周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる	●他人の視線を気にするようになった
●誰かが自分の悪口を言っている	●遅刻や休みが増えた
●何も食べたくない、食事がおいしくない	●ぼんやりしていることが多い
●なかなか寝つけない、熟睡できない	●ミスや物忘れが多い
●夜中に何度も目が覚める　など	●体に不自然な傷がある　など

（厚生労働省　知ることからはじめよう　みんなのメンタルヘルス　https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/index.html　より）

【こころに関する相談】 ※特に記載がない場合は、土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除きます。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059－223－5237 059－223－5238	月～金　10時～16時 （祝日・年末年始を除く）
こころの悩みについて、どんなことでもご相談ください。 （ＳＮＳ相談）	こころつなぐＳＮＳ相談みえ （ＳＮＳ相談）	ＬＩＮＥ公式アカウント	平日及び土日祝日（年末年始を含む）の17時～22時 ※受付時間は21時30分まで。
医療と福祉に関する相談	三重県立こころの医療センター	059－235－2125	月～金　８時30分～17時15分 （祝日・年末年始を除く）
こころの悩みの相談	桑名保健所 桑名市中央町５丁目71	0594－24－3620	
	子育て健康課（18歳未満）	377－5652	
	保険福祉課（18歳以上）	377－5659	