

次のような気になる症状はありませんか？



※出典：「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)ホームページ」
※右記の項目は一例です。この項目以外の気になる症状が続くときも、専門機関に相談しましょう。

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、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
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

それは、もしかしたら「ストレスサイン」かも？
気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう。

ストレスサインに気付いたら…

こころの病気は誰にでも起こります。

気になる症状があれば、早めのセルフケアが大切です。または、こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ていたりする場合は、専門機関に相談しましょう。

問合せ先 健康福祉部長寿健康づくり室 (あいあい ☎84-3316)

早めのセルフケアが大切です

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が重要です。イライラする、落ち込む、眠れない、疲れると歯が痛くなる、腰が痛いなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、ストレスサインに気付いたときは、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアを行いましょう。



ひとりで悩まず誰かに相談しましょう

困ったときやつらいときに誰かに話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。また、話すことで自分の中で解決策が見つかる場合があります。友人、家族、同僚など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。また、こころと体の症状が続くときは、早めに専門機関に相談しましょう。



こころの状態をチェックしてみませんか

市では、ストレスや落ち込み度をチェックできる『こころの体温計』を導入しています。※このチェックは、医学的診断をするものではありません。

利用方法

パソコン、携帯電話、スマートフォンからご利用できます。専用ウェブサイトを開いて、画面の指示に従い操作してください。



※2次元コードからも利用可(外部へリンク)

亀山市 こころの体温計

専門相談の窓口 ※一部紹介

- ◆こころの健康相談【隔月1回(予約制)】(三重県鈴鹿保健所)
☎059-382-8673 (実施日など詳しくは、電話でお問い合わせください)
- ◆こころの傾聴テレフォン(三重県こころの健康センター)
☎059-223-5237、☎059-223-5238 (午前10時～午後4時[土・日曜日、祝日は除く])

※そのほかの相談窓口は、三重県こころの健康センターホームページで案内しています。