

3月は  
自殺対策  
強化月間

# こころの不調に気付いていますか？

～一人で抱え込まずに相談しましょう～



**問合せ先** 長寿健康課健康づくりグループ(あいあい) ☎84-3316



3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期で、ストレスや不安を抱えやすい時期です。また、新型コロナウイルス感染症に関連した生活の変化や行動制限によって、多くの方がストレスを感じていると考えられます。こころも体も健やかに過ごすためには、こころや体が訴えている不調に気づき、早めに対処することが大切です。

## 自分のストレスサインを知ろう

次のような症状が2週間以上続く場合は「うつ」が疑われますので、専門家(精神科、心療内科)に早めに相談することをお勧めします。

### 【こころ】

- ・ 悲しみ、憂うつ感
- ・ 不安感、イライラ感、緊張感
- ・ 無力感、やる気が出ない



### 【体】

- ・ 食欲がなくなる、やせてきた
- ・ 寝つきが悪い、朝早く目覚める
- ・ 動悸がする、血圧が上がる



### 【行動】

- ・ 消極的になる
- ・ 飲酒、喫煙量が増える
- ・ 身だしなみがだらしくなる



【参考】厚生労働省「こころの耳」 URL <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

## 「こころの体温計」でストレスチェック！

市では、ストレス度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。このサービスには、「本人モード」、「家族モード」、「赤ちゃんママモード」、「アルコールチェック」、「ストレス対処タイプテスト」の5つのモードがあります。気になるモードでチェックして、早めのこころのケアを心掛けましょう。



### 【利用方法】

パソコンまたはスマートフォン・携帯電話からご利用いただけます。

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2015010900170/>

スマートフォン・携帯電話は、左の二次元コードから利用できます。

(外部サイトへアクセスします)



## 身近な人の『いつもと違う』に要注意！

こころの不調は、自分では気づきにくい場合もあります。身近な人が疲れている、元気がないなど『いつもと違う』ことに気付いたら、早めに専門家に相談するよう促しましょう。

## 専門相談の窓口

※一部のみ紹介。相談者が多い時はつながらない場合もありますので、しばらく時間を置いておかけ直してください。

●三重県こころの健康センター ☎059-253-7821

午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

●自殺予防 電話相談 ☎0120-01-7823(三重県内のみ)、☎059-253-7823

午後1時～午後4時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

●自殺予防夜間・休日電話相談 ☎059-223-5245

平日午後4時～12時および土・日曜日、祝日、年末年始午前9時～午後12時

※そのほかの相談窓口について、三重県こころの健康センターホームページで紹介しています。

URL [https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/75544031917\\_00001.htm](https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/75544031917_00001.htm)

