

ご家族や周りの人たちへ

～いつもと違う様子に気づいたときは相談してみましょう！～

周りの人が気づくサイン

約2週間、次の不調が続く場合はこころの不調のサインかもしれません。

- 【睡眠の変化】 朝早く目が覚めてしまう、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝つきが悪いなど。
- 【食欲・体重の変化】 食欲がない、食べてもおいしくない、食欲が急に増えた、体重が減った、または増えた。
- 【疲労がとれない】 朝からぐったりと疲れきっている、疲労感がぬけない。
- 【憂うつ感】 気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる、憂うつだ。
- 【おっくう感】 何事にも興味がもてない、何をやるにもおっくうだ。
- 【焦り、不安感】 イライラして落ち着きがない、不安だ。
- 【遅刻・欠勤】 会社に遅刻することが増えた、欠勤することが増えた。
- 【出社拒否】 会社に行きたがらない。
- 【会話】 口数が減る、「自分はだめな人間だ」など否定的な発言が増える。
- 【日常生活】 新聞やテレビを見なくなった、人との接触を避けるようになった。

出典：厚生労働省「こころの耳」HP

周りの人ができることは？



- ご本人のお話にゆっくり耳を傾けてみましょう。
- ゆっくりと休める環境を作りましょう。
- 励ましは禁物です。
- 原因を追究しすぎないようにしましょう。
- 焦らないことが大切です。
- 様子を見て、医療機関への受診を勧めてみましょう。

出典：厚生労働省「こころの耳」HPご家族の方へ



こころの不調のサインは自分で気づくことが難しく、周りからもわかりにくい病気です。どう対応したらよいか悩んだり、迷ったりする場合は、相談窓口へ相談しましょう。相談窓口は裏面をご覧ください。

秘密は固く守られます。相談は匿名でもお受けします。

つらい気持ちを抱えているあなたへ ～こころの健康チェックをしてみましょう！～

日本では一生のうちで5人に1人がこころの不調を経験すると言われています。

出典：世界精神保健日本調査セカンド

あなたは、次のうち、**最近2週間**続いている項目がありますか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 気分が沈む、憂うつ | <input type="checkbox"/> 何度も確かめないと気がすまない |
| <input type="checkbox"/> 何をするのに元気が出ない | <input type="checkbox"/> 周りにだれもいないのに、人の声が聞こえてくる |
| <input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽい | <input type="checkbox"/> 誰かが自分の悪口を言っている |
| <input type="checkbox"/> 理由もないのに、不安な気持ちになる | <input type="checkbox"/> 何も食べたくない、食事がおいしくない |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かない | <input type="checkbox"/> なかなか寝つけない、熟睡できない |
| <input type="checkbox"/> 胸がドキドキする、息苦しい | <input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚める |

出典：「こころの情報サイト」HP

当てはまる項目がある方は**こころの不調**が疑われます。こころの健康が心配な方は、そのままにせず、**つらい気持ち**を話してみませんか。
※秘密は固く守られます。相談は匿名でもお受けします。

佐渡市内の相談窓口

保健師、精神保健福祉士などの専門職がご相談にのります。

新潟県佐渡地域振興局健康福祉環境部（佐渡保健所） Tel 0259-74-3407

佐渡市役所			
市民生活部健康医療対策課	Tel 0259-63-3115	両津支所	Tel 0259-27-2114
社会福祉部社会福祉課		相川支所	Tel 0259-74-0339
総合福祉相談支援センター	Tel 0259-63-3127	羽茂支所	Tel 0259-88-3111

佐渡市外の相談窓口一覧

電話による相談 Tel 0570-783-025（ナビダイヤル なやみ なしにいがた）

SNSによる相談 厚生労働省「まもろうよこころ」



受診をお考えの方は医療機関へ問い合わせ、予約をとりましょう。

佐渡市内の医療機関

佐渡総合病院 Tel 0259-63-3121 夕彩クリニック Tel 0259-57-4031