

こころの健康相談

あなたのこころはお元気ですか？



悩みや不安が続くことによって、こころやからだに様々な症状が出る場合があります。

眠れない

ゆううつな気分が続く

人に会いたくない

体調がよくない

食欲がない・・・など

このようなことを感じていたら・・・

一人で抱え込まず話してください。

あなたの気持ち、
話してください。
心のサインに
気づいてください。

本音の扉をノックしよう。



ご相談

烏山健康福祉センターでは、対人関係、ひきこもり、アルコールなどでお悩みの方、生きているのがつらい方、大切な人を亡くされた方などのご相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。

保健師による相談

随時受け付けております。

専門医による相談

毎月第2木曜日

* 予約制となっておりますので
お電話でご予約ください。

場所 栃木県南那須庁舎1階

栃木県烏山健康福祉センター



0287-82-2231

こころの健康づくりは、健康日本21プランの国民健康づくりの一環として行っています。

こころの健康はからだの健康と同様に大切です。



ストレス社会でうつ病の方が増えています

うつ病は誰でもかかる可能性があります。サインを見逃さず早めに相談しましょう。

うつ病の症状にはこんなものがあります

悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
何事にも興味がわかず、楽しくない
疲れやすく、元気がない(だるい)
気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
食欲がなくなる
人に会いたくなくなる
自分を責め、自分は価値がないと感じる
夕方より朝方の方が気分、体調が悪い など

出典:厚生労働省 うつ対策推進方策マニュアル

主な相談機関

- かかりつけ医
- 心療内科・精神科のある病院
- 行政機関

お近くの市や町の相談窓口

栃木県烏山健康福祉センター

0287-82-2231

(相談の詳細は 裏面参照)



ストレスのチェックをしてみましょう。

ここ2週間くらいのあなたの様子についてチェックしてみてください。

- | | |
|-----------------------------------|--------|
| 1. 毎日の生活が充実していますか | はい いいえ |
| 2. これまで楽しんでやれていたことを、今も楽しんでできていますか | はい いいえ |
| 3. 自分は役に立つ人間だと考えることができますか | はい いいえ |
| 4. 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられますか | はい いいえ |
| 5. わけもなく疲れたような感じがしますか | はい いいえ |
| 6. 最近ひどく困ったことやつらいことがありますか | はい いいえ |
| 7. 気分がひどく落ち込むことがありますか | はい いいえ |
| 8. 死について考えることがありますか | はい いいえ |

1～3の項目で2つ以上「いいえ」に、4～8の項目で1つ以上「はい」に のつく方は
ストレスをためすぎている可能性があります。十分な休養とストレス発散をこころが
け、こころの健康に配慮しましょう。また、問題をひとりで抱え込まずに誰かに相談
することも大切です。

出典:厚生労働省 うつ対策推進方策マニュアル



ストレスとは

例えば、ボールに圧力がかかって、ひずんだような状態です。

このとき、ストレス状態を引き起こす要因を「ストレッサー」といいます。

例えば、「人間関係」「仕事の忙しさ」「気温の変化」「環境の変化」などがストレッサーです。

「ストレス」とは、「ストレッサー」が加わって、「心身に負荷がかかった状態」です。

ストレスはこころとからだのSOSサイン！

ちょっと休もう、ちょっとスピードダウンしよう！のサインです。

こころやからだに心地よいことをこころがけましょう。

少し深刻な問題に対しては・・・

問題を整理して、解決のための選択肢を考えてみましょう

自分の手に余る問題については、誰かに相談することが大切です。

ストレス解消法あれこれ

すでにやっていること、これからできることはありますか？

おしゃべりをする

グチをこぼす

叫んでみる

泣いてみる

昼寝をする

お茶でも飲む

お風呂に入っのんびりとする

温泉に行く

ゆっくりと歩いてみる

近くの公園を散歩してみる

どこかへ行くときに寄り道をする

家への帰り道に道草をする

話すスピードを落とす

ゆったりとした音楽を聴く



人のために何かしてあげる

ボランティア活動に参加してみる

ペットと遊ぶ

子供と遊ぶ

習い事をする

カラオケで歌ってみる

スポーツ観戦で応援する

スポーツで汗を発散する

ライブへ行って熱狂する

勇気づけてくれる言葉を探してみる

好きな曲を聴く

目を閉じて楽しいことを想像してみる

目を閉じてリラックスしたイメージを味わう

医師・保健師によるこころの健康相談

お気軽にご利用ください。

栃木県烏山健康福祉センター

0287-82-2231

