

身近な人の こころのサインに気づいて 誰も自殺に追い込まれない お互いに支えあえる 社会を目指しましょう



毎年3月は、自殺対策強化月間です。

気づく

家族や友人、職場の同僚など
あなたの周りの人に、
気になる様子はありませんか？
「いつもと様子が違うな？」
「元気がないな？」と感じたら…



もしかしたら、
悩みの
抱えて
いるの
かも？

声をかける

勇気を出して声をかけ、
心配している気持ちを伝えましょ
う
たとえば

- なんだか元気がないけど、
どうかしたの？
- 何か悩んでる？よかったら
話をしてみない？
- 何か力になれることはありますか？

相手の話を聞くことができたなら、
気持ちや考えに寄り添って
耳を傾けてください。

どんな風に
声かけたらいいかな？



窓口へ つなげる

悩みや問題は
抱えこまずに、
早めに相談機関の利用や
医療機関の受診を
勧めましょう。

	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談	福岡県 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	0948-21-4875	月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分
	福岡県精神保健福祉センター 心の健康相談電話	092-582-7400	月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後4時
	心の電話（筑豊）	0948-29-2500	月・水・金曜日（祝日・年末年始・お盆を除く） 午後6時～9時（盆休）
自殺予防	ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783	24時間年中無休
	福岡いのちの電話	092-741-4343	24時間年中無休
自死遺族	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500	<予約制> 月・火・木・金曜日 午前9時～正午

※相談日や相談内容の詳細については、各相談機関にご連絡ください。

こころが疲れていませんか？

仕事や学業に関する不満や不安、家族や職場の人間関係、経済的な不安や健康上の問題など、多くの人が何らかのストレスを抱えています。はじめは小さなストレスでも、積み重なるとこころの不調につながるおそれがあります。普段の生活を振り返り、こころの健康チェックをしてみましょう。



身体に表れること

- ☐ 身体がだるい、重い
- ☐ 食欲がわかない
- ☐ 急に体重が減った
- ☐ 長時間眠ったはずなのに疲れがとれない
- ☐ 寝つきが悪い、朝方に目が覚めてしまう
- ☐ 頭痛や肩こり、便秘や下痢が続く
- ☐ めまいや立ちくらみがする



心に表れること

- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ 悲しい気持ちになる
- ☐ 以前よりも集中力や判断力が低下している
- ☐ イライラしやすくなった、怒りっぽくなった
- ☐ ものごとをネガティブに考えてしまう

どうでしたか？以前はそうでもなかったのに最近は当てはまる項目が多いという場合、ストレスによる疲労がたまっている状態かもしれません。さらに「症状がいつまでも続く」「だんだん悪化している」場合は要注意です。迷わずに専門の医療機関で受診するようにしましょう。

ストレスと上手につきあおう

春は就職や進学、引っ越しや仕事の異動など環境の変化によって、ストレスのたまりやすい時期です。コロナ禍が続いて、以前のようにストレスを発散できていないという人も多いのでは？つらいときは無理は禁物。「なんだか疲れたな」と感じたらひと息入れて、ストレスを上手に解消しましょう。



3つの「R」を大切に

「Rest」（レスト） 休息、休養、睡眠。

「Refresh」（リフレッシュ） 運動や趣味、気晴らし。

「Relax」（リラックス） ストレッチ、音楽などのリラクゼーション。

やるべき事柄に夢中で取り組んでいると、自分では疲れに気づきにくいこともあります。不調を感じたときは、“もっと頑張らないと”と自分にプレッシャーをかけるのはやめて休憩をとみましょう。

また、ストレッチや体操、散歩など軽い運動をすることで、身体の緊張をほぐすとともに、心を安定させる“幸せホルモン”セロトニンの分泌を増やすことができます。



< 問い合わせ > 子育て・障がい支援課 障がいサービス係（TEL：25-2139）