

3月から4月は、進学や就職、職場の異動などの環境の変化により、「こころ」と「からだ」のバランスを崩しやすい時期です。

「あれ？いつもと違うな？」という変化に気づき、早めに対応することで、「こころ」と「いのち」を守りましょう。

## ♡「こころ」のSOSに気づきましょう♡

以前と比べて、次のような変化はありませんか？

次の症状が2週間以上続いている場合は、専門の医療機関や相談窓口にご相談するなど、早めの対応が必要です。

### あなたは大丈夫？

- 疲れやすい、元気が出ない
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 今まで楽しんできたことが楽しめない
- 理由もなく悲しい・憂うつな気持ち
- なかなか寝付けない、夜中に目が覚め眠れない

### あなたの大切な人は大丈夫？

(家族、友人、同僚、ご近所さんなど)

- 表情が暗くなった、元気がなくなった
- 体調不調(頭痛・腹痛・肩こり・倦怠感など)の訴えが多くなった
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や欠勤(休み)が増えた
- 今まで楽しんでいたり外出をしなくなった

元気が出ない…



体調が優れない…



ボーっとすることが増えた…



## ♡大切な「こころ」を守るために♡

### 1人で抱えず、誰かに話してみませんか？

あなたが今悩んでいることはどんなことですか？誰かに話を聞いてもらうだけで、気持ちがすっきりしたり、解決方法が見つかることがあります。

### ちょっと一息ついてみませんか？

最近、頑張りすぎたり、無理をしすぎていませんか？体やこころの疲れは、家事や仕事の効率にも影響を及ぼします。まずは、忙しい日々の中で、1時間でも半日でも休養をとりましょう。



### 周囲の人の変化に気がいたら、

### 声をかけてみましょう

「あれ？」「いつもと様子がちがうな？」と気づいた時は、ぜひ声をかけましょう。優しく温かい声かけは、悩みを話すきっかけにつながります。あなたの一言で、救われる人が必ずいます。

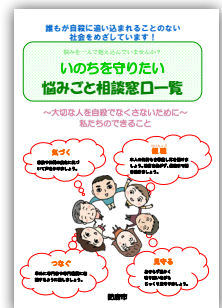
### 声をかける時は・・・

「食べれてる？」「眠れてる？」など、体の様子から声をかけると、相手も答えやすいです。

★気づいた方も一人で悩まずに、困った時は相談機関へご相談ください。



←悩みごと  
相談窓口一覧



### ●相談窓口一覧●

市保健センター (鞠生町12-1・☎ 24-2161)
市障害福祉課 (1号館1階・☎ 25-2967)
県山口健康福祉センター防府支所 (駅南町13-40・☎ 22-3740)