



あなたのこころは大丈夫？

大切な命を守るために

あてはまることはありませんか？あなたのこころやからだからのSOSのサインです

極端に食欲がなくなり体重が減少する

感情が不安定になる

身なりに構わなくなる

交際が減り、引きこもりがちになる

不眠がちになる

これまで関心のあったことに興味を失う

激しい口論やけんかをする

自殺についての文章や詩を書いたり絵を描いたりする



こころが壊れる前にためしてほしい 3 つのこと

①こころが疲れていることに気づこう

精神的に追いつめられると、視野が狭くなり「もう解決方法はない」と考えがちです。そんなとき、まずは「弱っている自分」に気づいてあげてください。客観的に物事を見ることができ、解決策を考えられるようになります。



②信頼できる人や相談窓口にサポートを求めよう

不安や悩みがあるのに、「迷惑をかけたくない」「どうせ、わかってもらえない」と、一人で抱え込んでいませんか？周りには、あなたの思いを受け止めてくれる人が必ずいます。少しでも勇気を出して話してみてください



③不眠を放っておかないで

「不安で眠れない」ことがあるかもしれません。ただし、眠れない状況が2週間以上続く場合は、うつ病が疑われます。うつ病は自殺のきっかけとなる深刻な病気です。不眠など睡眠の異常が続く場合には、早めに医療機関（精神科・心療内科など）を受診しましょう。必要な治療を受けることで症状が改善します。





愛南町の相談窓口

こころの悩みから生活に関するものまで、各種相談窓口があります。
お一人で抱え込まず、ぜひご相談ください。



こころの健康や悩み

窓口	電話	時間	電話	面接
保健福祉課	73-7400	平日 8:30~17:15	○	○ できれば予約

保健師による相談です。悩みの種類に応じた相談先の紹介も行います。

子どもの悩み

窓口	電話	時間	電話	面接
子育て世代包括支援センター	72-1212	平日 8:30~17:15	○	○ できれば予約
愛南町子ども支援センター	73-7171	平日 13:00~17:00	○	○ できれば予約

高齢者・介護の悩み

窓口	電話	時間	電話	面接
地域包括支援センター	72-7325	平日 8:30~17:15	○	○ できれば予約

障がい者（児）の悩み

窓口	電話	時間	電話	面接
障がい者(児)相談支援センター	72-1212	平日 8:30~17:15	○	○ できれば予約

ひきこもりの悩み

窓口	電話	時間	電話	面接
保健福祉課	73-7400	平日 8:30~17:15	○	○ できれば予約

生活の悩み

	窓口	電話	時間	電話	面接
保健福祉課	福祉総合相談窓口	72-1212	平日 8:30~17:15	○	○ できれば予約
社会福祉協議会	くらしの相談窓口	73-7776	平日 8:30~17:15	○	○ できれば予約
	無料法律相談	73-7776	司法書士:偶数月第3(木) 弁護士:奇数月第3(火) 14:00~16:00	×	○ 要予約

こころの健康相談 <予約制・月2回>

内容:精神科医師による面接相談(家族からの相談も可)
場所:城辺保健福祉センター
問合せ先: ☎73-7400(保健福祉課)

